



---

# PM PANNKAKSSPELEN 27–28 MAJ 2023

---

Regler och bestämmelser



## PM Pannkaksspelen

1	Allmän tävlingsinformation .....	4
1.1	Akutsituation .....	4
1.2	Tävlingsregler .....	4
1.3	Avprickning .....	4
1.4	Efteranmälan .....	5
1.5	Åldersklasser .....	5
1.6	Grenprogram .....	6
1.7	Nummerlappar .....	7
1.8	Protest .....	7
1.9	Resultatlistor .....	7
1.10	Startavgifter .....	7
1.11	Tävlingsområde .....	7
1.12	Parkering .....	8
1.13	Upprop .....	8
1.14	Tider för upprop före starttid .....	8
1.15	Försäljning .....	8
1.16	Uppvärmning .....	8
1.17	Prisutdelning .....	8
2	Kastgrenar: Kula, diskus, slägga, boll och spjut .....	9
2.1	Egna redskap och invägning .....	9
2.2	Antal kast/stötar .....	9
2.3	Redskapsvikter .....	10

2.3.1	Boll.....	10
2.3.2	Kula.....	10
2.3.3	Diskus.....	10
2.3.4	Slägga.....	10
2.3.5	Spjut.....	10
3	Hoppgrenar: höjdhopp, längdhopp, tresteg och stavhopp.....	11
3.1	Längdhopp.....	11
3.2	Tresteg.....	11
3.3	Höjningsschema i höjd .....	11
3.3.1	Pojkar.....	11
3.3.2	Flickor .....	12
3.4	Höjningsschema i stav .....	12
3.4.1	Flickor .....	12
3.4.2	Pojkar.....	12
3.5	Spiklängd .....	12
4	Löpgrenar: 60m - 1500m, 60mh - 80hm och 1500mh - 2000mh.....	13
4.1	Antal heat 60 - 100 meter slätt och 60 - 80 meter häck för åldrar 13 och uppåt .....	13
4.2	Antal heat 60 meter slätt för åldrar 8, 9, 10, 11 år .....	13
4.3	Antal heat 200 - 1500 meter slätt och 1500 - 2000 meter hinder .....	13
4.4	Häck-avstånd och -höjd 60 - 80 meter häck.....	13
4.5	Spiklängd .....	14
4.6	Stafett.....	14
4.6.1	Laguppställning.....	14

4.6.2	Stafettregler .....	14
4.6.3	Distanser och markeringar för stafett .....	14
4.7	Hinderregler .....	15

# 1 Allmän tävlingsinformation

## 1.1 Akutsituation

Om någon deltagare blir skadad gäller följande:

1. Lätta skador omhändertas av ledare.
2. Om det behövs förband av olika typer har sjukvårdaren en viss mängd av detta. Påkalla sjukvårdare genom direktkontakt, via speaker eller sekretariat.
3. Vid svårare skador – **våga agerar och vänta inte!** Eftersom det finns många personer på plats kan flera saker utföras samtidigt. Tag kommando över situationen och tala om vad som ska göras. Till exempel:
  - a. Ring 112!
  - b. Öppna grinden! (Ambulansintag är den stora grinden vid grusplanen/släggkastningen som är öppen eller kan öppnas av personal vid sekretariatet.)
  - c. Tag kontakt med speakern/sekretariat/måltorn och tala om vad som hänt! (Speaker, sekretariat och måltorn kan sedan meddela vidare.)
  - d. Hämta sjukvårdare!
  - e. Hämta hjärtstartare som finns på sekretariatet!
  - f. Utgå från L-ABC står för, **Livsfarligt Läge, Andning, Blödning och psykisk Chock eller Cirkulationssvikt**. L-ABC talar om i vilken ordning man ska prioritera olika skador vid en olycksplats.

Bäst är dock att förebygga skador. *Tex ska **absolut ingen tävlande** befinna sig på fotbollsplanen eller grusplanen då tävling i diskus/spjut eller slägga pågår.*

## 1.2 Tävlingsregler

Tävlingarna ska genomföras enligt Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler.

## 1.3 Avprickning

Avprickning i alla löpgrenar 60 minuter före start. Avprickning senare än 60 minuter före start är inte tillåten eftersom till exempel heatindelningar görs under denna tid.

Avprickning sker digitalt via Easyrecord.

## 1.4 Efteranmälan

Efteranmälan kan göras minst 90 minuter före start i mån av plats, efteranmälan faktureras.

## 1.5 Åldersklasser

P/F 8	2015
P/F 9	2014
P/F 10	2013
P/F 11	2012
P/F 12	2011
P/F 13	2010
P/F 14–15	2009-2008
P/F 16–17	2007-2006
P/F 18–19	2005-2004
S och 22	2003+

## 1.6 Grenprogram

Lördagen den 27 maj	
P8	60m, boll, längd
F8	60m, boll, längd
P9	60m, boll, längd
F9	60m, boll, längd
P10	60m, boll, kula, längd
F10	60m, boll, kula, längd
P11	60m, höjd, spjut
F11	60m, höjd, spjut
P12	60m, 60mh, höjd, längd, stavgång
F12	60m, 60mh, höjd, längd, stavgång
P13	60m, 60mh, höjd, spjut, stavgång
F13	60m, 60mh, höjd, spjut, stavgång
P14-15	400m, 800m, 80mh, spjut, kula, stavgång
F14-15	400m, 800m, 80mh, spjut, kula, stavgång
P16-17	400m, 800m, 110mh, spjut, kula, längd, stavgång
F16-17	400m, 800m, 100mh, spjut, kula, längd, stavgång
P18-19	400m, 800m, 110mh, längd, spjut, kula
F18-19	400m, 800m, 100mh, längd, spjut, kula
MS	400m, 800m, 110mh, längd, spjut, kula
KS	400m, 800m, 100mh, längd, spjut, kula
Söndagen den 28 maj	
P10	200m, 600m, stafett 5•60m, spjut, stavgång
F10	200m, 600m, stafett 5•60m, spjut, stavgång
P11	200m, 600m, stafett 5•60m, kula, längd, stavgång
F11	200m, 600m, stafett 5•60m, kula, längd, stavgång
P12	200m, 600m, stafett 5•60m, kula, diskus, spjut, tresteg
F12	200m, 600m, stafett 5•60m, kula, diskus, spjut, tresteg
P13	200m, 600m, stafett 5•60m, kula, diskus, längd, tresteg
F13	200m, 600m, stafett 5•60m, kula, diskus, längd, tresteg
P14-15	80m, 200m, 300m, stafett 4•80m, kula, höjd, längd, tresteg
F14-15	80m, 200m, 300m, stafett 4•80m, kula, höjd, längd, tresteg
P16-17	200m, 1500m, stafett 4•100m, höjd, tresteg
F16-17	200m, 1500m, stafett 4•100m, höjd, tresteg

P18-19	200m, 1500m, stafett 4•100m, höjd, tresteg, stavhopp
F18-19	200m, 1500m, stafett 4•100m, höjd, stavhopp
MS	200m, 1500m, stafett 4•100m, höjd, tresteg, stavhopp
KS	200m, 1500m, stafett 4•100m, höjd, stavhopp

## 1.7 Nummerlappar

Nummerlappar till alla deltagare. Nummerlappar hämtas av ledare vid sekretariatet.

Nummerlappar ska bäras fullt synliga på bröstet.

I höjd och stav får nummerlappar bäras på ryggen.

## 1.8 Protest

Vid protest mot domslut ska först en muntlig anmälan ske till ansvarig grenledare. Protesten kan lämnas av den tävlande eller av någon som företräder honom/henne. En påföljande skriftlig protest ska lämnas till sekretariatet senast 30 minuter efter att resultatet kungjorts. Avgiften för den skriftliga protesten är 400 kr, som återfås om protesten godkänns.

## 1.9 Resultatlistor

Resultat hanteras via Easyrecord ([www.pannkaksspelen.se](http://www.pannkaksspelen.se))

## 1.10 Startavgifter

- 90 kr/gren
- 200 kr/lag i stafett
- 200 kr/gren i efteranmälningsavgift

## 1.11 Tävlingsområde

Tävlingsområdet, det vill säga innanför staketet, får endast beträdas av funktionärer och aktiva.



## 1.12 Parkering

Eftersom det både är tivoli och marknad i samma område kommer det vara ont om parkeringsplatser. Det finns parkering på gatorna, vid Västra skolan och vi badet.

Räkna med att det kan ta extra tid att förflytta er från bilen till arenan.

Tänk på att inte parkera så att ni inte hindrar brandkår, polis och ambulans.

## 1.13 Upprop

Upprop sker vid grenstart. Skulle de uppstå en krock i tidsprogrammet skall den aktive uppmärksamma grenledaren i aktuell teknikgren (dvs hopp eller kastgren), som löser den uppkomna situationen i samförstånd med den aktive. Om vi alla hjälps åt kommer vi att få en fin och sportslig tävling. De korta loppet löps i försöksheat och final. Om det pga. strykningar återstår färre än 7 deltagare i en gren löps finalen på tiden för försöksheatet. Endast tider gäller för vidarekvalificering till final.

## 1.14 Tider för upprop före starttid

- 60 minuter för stavhopp.
- 10 minuter för övriga grenar.

## 1.15 Försäljning

Försäljning kommer att ske av korv, kaffe, smörgåsar, läsk mm. Försäljning av varm mat sker i tältet.

Global Sport kommer till tävlingarna med försäljning av skor, kläder, material mm.

## 1.16 Uppvärmning

Uppvärmning får som vanligt inte ske på innerplan. På innerplan vill vi endast ha tävlande som deltar i någon pågående gren samt funktionärer.

Uppvärmning för löpningar sker på lediga löparbanor.

## 1.17 Prisutdelning

Prisutdelning sker omgående efter avslutad gren. Funktionär tar med sig pristagarna till prispallen. Prisutdelning till 1a, 2a och 3a sker från och med 12-årsklassen, 8- till 11-årsklasserna erhåller i stället deltagandemedalj.

Bronsmedalj till dem som deltagit i 1 gren, silvermedalj till dem som deltagit i 2–3 grenar och guldmedalj till dem som deltagit i 4–5 grenar. Dessa medaljer hämtas vid prispallen. Det finns ingen speciell tid för att hämta deltagandemedaljer utan medaljutdelning görs vid tillfälle då ingen annan prisutdelning pågår.

Pannkaka till alla tävlande. Denna uthämtas i kiosken.

## 2 Kastgrenar: Kula, diskus, slägga, boll och spjut

### 2.1 Egna redskap och invägning

Egna redskap är tillåtna under förutsättning att de vägts in och godkänts samt att övriga tävlande får använda dem. Invägning sker 90 minuter före grenstart. Efter det att redskapet vägts in handhar grenledare redskapet. Tävlande som eventuellt inte går vidare till final måste kvarlämna sitt invägda redskap tills dess att tävlingen genomförts fullt ut. Invägningen utförs av grenledare diskus/spjut Dick Blom. Plats för invägning är i vid diskusringen. Tag kontakt med Dick Blom (tävlingsledare/grenledare diskus/spjut), alternativt sekretariatet, för invägning.

### 2.2 Antal kast/stötar

I klasserna 9 till 13 år får alla 4 kast/stötar.

I de äldre klasserna får alla 3 kast/stötar i grundomgången. De 8 bästa går till final och får ytterligare 3 kast/stötar.

## 2.3 Redskapsvikter

2.3.1 Boll	2.3.2 Kula	2.3.3 Diskus	2.3.4 Slägga	2.3.5 Spjut
F9 150 g	F9 2 kg	F11 0,6 kg	F13 2 kg	F11 400 g
P9 150 g	F11 2 kg	F13 0,6 kg	F15 3 kg	F13 400 g
	F13 2 kg	F15 0,75 kg	F17 3 kg	F15 500 g
	F15 3 kg	F17 1 kg	F19 4 kg	F17 500 g
	F17 3 kg	F19 1 kg	K22 4 kg	F19 600 g
	F19 4 kg	K22 1 kg	KS 4 kg	K22 600 g
	K22 4 kg	KS 1 kg	P13 3 kg	KS 600 g
	KS 4 kg	P11 0,6 kg	P15 4 kg	P11 400 g
	P9 2 kg	P13 0,6 kg	P17 5 kg	P13 400 g
	P11 2 kg	P15 1 kg	P19 6 kg	P15 600 g
	P13 3 kg	P17 1,5 kg	M22 7,26 kg	P17 700 g
	P15 4 kg	P19 1,75 kg	MS 7,26 kg	P19 800 g
	P17 5 kg	M22 2 kg		M22 800 g
	P19 6 kg	MS 2 kg		MS 800 g
	M22 7,26 kg			
	MS 7,26 kg			

## 3 Hoppgrenar: höjdhopp, längdhopp, tresteg och stavhopp

### 3.1 Längdhopp

I klasserna 8–11 år får alla tre längdhopp (och tresteg).

I de äldre klasserna får alla tre längdhopp i grundomgången. De åtta bästa går till final och får ytterligare tre längdhopp.

### 3.2 Tresteg

2 avstånd per klass.

**M/P19** 11 och 13 meter

P17 10 och 11 meter

**P15** 9 och 10 meter

P13 zon 8–9 och 9–10 meter

**K/F19** 9 och 11 meter

F17 9 och 10 meter

**F15** 8 och 9 meter

F13 zon 7–8 och 8–9 meter

### 3.3 Højningsschema i höjd

#### 3.3.1 Pojkar

P11	100	105	110	115	120	125	+3
<b>P12</b>	<b>100</b>	<b>105</b>	<b>110</b>	<b>115</b>	<b>120</b>	<b>125</b>	<b>+3</b>
P13	105	110	115	120	125	130	+3
<b>P15</b>	<b>125</b>	<b>130</b>	<b>135</b>	<b>140</b>	<b>145</b>	<b>150</b>	<b>+3</b>
P17	145	155	160	165	170	175	+3

P19	145	155	160	165	170	175	+3
M22	145	155	160	165	170	175	+3
MS	145	155	160	165	170	175	+3

### 3.3.2 Flickor

F11	100	105	110	115	120	125	+3
F12	100	105	110	115	120	125	+3
F13	100	105	110	115	120	125	+3
F15	120	125	130	135	140	145	+3
F17	130	140	145	150	155	160	+3
F19	130	140	145	150	155	160	+3
K22	130	140	145	150	155	160	+3
KS	130	140	145	150	155	160	+3

## 3.4 Höjningsschema i stav

### 3.4.1 Flickor

F13	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	>				+5
F15	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	>	+5
F17	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	>	+5
F19	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	>	+5

### 3.4.2 Pojkar

P13	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	>					+5
P15	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	>		+5
P17	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	>		+5
P19	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330	>		+5

## 3.5 Spiklängd

Allvädersbanorna på Ekevalla tål max 9 mm i höjdhopp och 6 mm i längdhopp/tresteg.

## 4 Löpgrenar: 60m - 1500m, 60mh - 80hm och 1500mh - 2000mh

### 4.1 Antal heat 60 - 100 meter slätt och 60 - 80 meter häck för åldrar 13 och uppåt

Antal startande	Antal försöksheat	Antal finaler
1–6	0	Final direkt
7–12	2	A-final
13–18	3	A-final
19–24	4	A-final
25–30	5	A-final
31–36	6	A-final
37–42	7	A-final

### 4.2 Antal heat 60 meter slätt för åldrar 8, 9, 10, 11 år

I åldrarna 8 och 11 år blir det final direkt, dvs enbart ett lopp för tävlande i dessa åldrar.

### 4.3 Antal heat 200 - 1500 meter slätt och 1500 - 2000 meter hinder

Löpningar: 400 m – 1500 m slätt och 1500 mh – 2000 mh avgörs i seedade finaler, A-, B, C- o.s.v. A-finalen avgörs alltid sist. Löpare med de bästa angivna tiderna placeras i A-heatet. Löpare som ej angivit årsbästa alternativ personbästa efter avprickning blir ej seedad. Sluttiderna från de olika heaten är helt avgörande för slutplacering.

### 4.4 Häck-avstånd och -höjd 60 - 80 meter häck

Klass		Höjd (cm)	Antal	Första häck (m)	Mellanhäckar (m)	Sista häck (m)
F12-13	60 m häck	68,6	6	11,75	7,65	10,00
P12-13	60 m häck	76,2	6	11,75	7,65	10,00
F14-15	80 m häck	76,2	8	12,00	8,00	12,00
P14-15	80 m häck	84,0	8	13,00	8,50	7,50

F16-17	300 m häck	76,2	7	45,00	35,00	45,00
P16-17	300 m häck	84,0	7	45,00	35,00	45,00
F16-17	100 m häck	76,2	10	13,00	8,50	10,50
P16-17	110 m häck	91,4	10	13,72	8,90	19,18
F18-19	100 m häck	84,0	10	13,00	8,50	10,50
P18-19	110 m häck	99,0	10	13,72	9,14	14,02

## 4.5 Spiklängd

Allvädersbanorna på Ekevalla tål 6 mm spik i löpgrenar.

## 4.6 Stafett

### 4.6.1 Laguppställning

Laguppställning för stafetter skall vara inlämnade till sekretariatet senast 1 timme innan grenstart. Namn och födelsedatum ska finnas med i anmälan.

Vi kan tyvärr inte tillåta mixade lag eftersom programvaran inte klarar detta. Däremot kan flickor springa i pojklag.

### 4.6.2 Stafettregler

Växlingarna, överlämnandet av stafettpippen, måste ske helt inom tydligt markerade växlingszoner. Det som räknas i det avseendet är pinnens position, alltså inte var de tävlande befinner sig. Växlingszonen är 20 meter lång i växlingszoner där mottagarens sträcka är 400 meter eller längre. Vid växling på skilda banor där mottagarens sträcka är 300 meter eller kortare är växlingszonen i stället 30 meter lång. All acceleration måste ske från en stillastående position inne i växlingszonen. En växling påbörjas när mottagaren först rör pippen med handen och är avslutad när mottagaren ensam håller i pippen. Det är inte tillåtet att kasta pippen utan den måste överlämnas "ur hand i hand". Växling tillåten från 10 meter före markerad växlingszon.

### 4.6.3 Distanser och markeringar för stafett

P/F 10 år	5●60 meter	Orange markering
P/F 11 år	5●60 meter	Orange markering

P/F 12 år	5●60 meter	Orange markering
P/F 13 år	5●60 meter	Orange markering
P/F 14–15 år	4●80 meter	Lila Markering
P/F 16–17 år	4●100 meter	Gul markering
P/F 18-19	4●100 meter	Gul markering
MS/KS	4●100 meter	Gul markering

## 4.7 Hinderregler

Ingen hinderlöpning 2023.

2000 meter hinder	18 hinder +	5 vattengravar	76,2 cm	Första hinder efter 200 meter. Vattengrav första varvet.
1500 meter hinder	12 hinder +	3 vattengravar	76,2 cm	Första hinder efter 300 meter. Ingen vattengrav första varvet.