

## PM Pannkaksspelen

1	Allmän tävlingsinformation .....	3
1.1	Tävlingsregler .....	3
1.2	Avprickning .....	3
1.3	Efteranmälan .....	3
1.4	Åldersklasser .....	3
1.5	Grenprogram .....	4
1.5.1	Lördag .....	4
1.5.2	Söndag .....	5
1.6	Nummerlappar .....	5
1.7	Priser .....	6
1.8	Protest .....	6
1.9	Resultatlistor .....	6
1.10	Startavgifter .....	6
1.11	Tävlingsområde .....	6
1.12	Upprop .....	6
1.13	Tider för upprop före starttid .....	7
1.14	Försäljning .....	7
1.15	Uppvärmning .....	7
1.16	Prisutdelning .....	7
2	Kastgrenar: Kula, diskus, slägga, boll och spjut .....	8
2.1	Egna redskap och invägning .....	8

2.2	Antal kast/stötar.....	8
2.3	Redskapsvikter.....	9
2.3.1	Boll.....	9
2.3.2	Kula.....	9
2.3.3	Diskus.....	9
2.3.4	Slägga.....	9
2.3.5	Spjut.....	9
3	Hoppgrenar: höjdhopp, längdhopp, tresteg och stavhopp.....	10
3.1	Antal längdhopp.....	10
3.2	Höjningsschema i höjd.....	10
3.2.1	Pojkar.....	10
3.2.2	Flickor.....	10
3.3	Höjningsschema i stav.....	11
3.3.1	Flickor.....	11
3.3.2	Pojkar.....	11
3.4	Spiklängd.....	11
4	Löpgrenar: 60m - 1500m, 60mh - 80hm och 1500mh - 2000mh.....	12
4.1	Antal heat 60 - 100 meter slätt och 60 - 80 meter häck.....	12
4.2	Antal heat 200 - 1500 meter slätt och 1500 - 2000 meter hinder.....	12
4.3	Häckavstånd 60 - 80 meter häck.....	12
4.4	Spiklängd.....	12
4.5	Stafett laguppställning.....	13

# 1 Allmän tävlingsinformation

## 1.1 Tävlingsregler

Tävlingarna ska genomföras enligt Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler.

## 1.2 Avprickning

Avprickning i alla löpgrenar 60 minuter före start. Dock är det 80 minuter före start i stavhopp. Listor finns på planket vid Ekevallahallen. Sätt signum - stryk inte över några namn, skriv "Ej start" vid strykning.

## 1.3 Efteranmälan

Efteranmälan kan göras minst 90 minuter före start i mån av plats, mot en avgift på 200:- kontant betalning eller swish.

## 1.4 Åldersklasser

P9/F9	2010-2011
P11/F11	2008-2009
P13/F13	2006-2007
P15/F15	2004-2005
P17/F17	2002-2003
P19/F19	2000-2001

## 1.5 Grenprogram

### 1.5.1 Lördag

P9	60m, 200m, 400m, boll, kula, höjd, längd
F9	60m, 200m, 400m, boll, kula, höjd, längd
P11	60m, 200m, 600m, boll, kula, höjd, spjut
F11	60m, 200m, 600m, boll, kula, spjut
P13	60m, 200m, 600m, längd, slägga, spjut, diskus
F13	60m, 200m, 600m, längd, slägga, spjut
P15	80m, 200m, 800m, slägga, kula
F15	80m, 200m, 800m, slägga, kula
P17	100m, 200m, 800m, slägga, längd, höjd
F17	100m, 200m, 800m, slägga, längd, höjd
P19	100m, 200m, 800m, slägga, längd, höjd
F19	100m, 200m, 800m, slägga, längd, höjd
M22	Slägga
MS	Slägga
K22	Slägga
KS	Slägga

## 1.5.2 Söndag

P11	60mh, stafett 5•60m, 1500m, längd
F11	60mh, stafett 5•60m, 1500m, längd, höjd
P13	60mh, stafett 5•60m, kula, tresteg, stav, höjd
F13	60mh, stafett 5•60m, kula, tresteg, stav, höjd, diskus
P15	80mh, stafett 4•80m, 1500mh, höjd, diskus, stav, spjut, längd, tresteg
F15	80mh, stafett 4•80m, 1500mh, höjd, diskus, stav, spjut, längd, tresteg
P17	Stafett 4•100m, 2000mh, kula, diskus, spjut, tresteg
F17	Stafett 4•100m, 1500mh, kula, diskus, spjut, tresteg
P19	Stafett 4•100m, 2000mh, kula, diskus, spjut, tresteg
F19	Stafett 4•100m, 2000mh, kula, diskus, spjut, tresteg
M22	Kula, diskus, spjut
MS	Kula, diskus, spjut
K22	Kula, diskus, spjut
KS	Kula, diskus, spjut

## 1.6 Nummerlappar

Nummerlappar till alla deltagare. Nummerlappar hämtas vid sekretariatet. Det är inte tillåtet att vika nummerlapparna. Nummerlappar ska bäras fullt synliga på bröstet.

## 1.7 Priser

Till 1:an, 2:an och 3:an delas guld, silver, bronsmedaljer ut. I stafett får 1:a, 2:a och 3:e lag medaljer till sina deltagare.

Deltagandemedalj till 8-, 9-, 10-, och 11-åringarna. Bronsmedalj till dem som deltagit i 2-3 grenar, silvermedalj till dem som deltagit i 4-5 grenar och guldmedalj till dem som deltagit i 6-7 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.

## 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

Resultatlistor under tävlingens gång via hemsidan. Anslås även på fönstret vid kiosken.

## 1.10 Startavgifter

- 70 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 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, eventuellt semifinalheat 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.

### 1.13 Tider för upprop före starttid

- 60 minuter för stavhopp.
- 10 minuter för löpgrenarna.

### 1.14 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.

### 1.15 Uppvärmning

Uppvärmning får som vanligt inte ske på innerplan. Använd vårt Trollsjöområde som gränisar intill idrottsplatsen. På innerplan vill vi endast ha tävlande som deltar i någon pågående gren samt funktionärer. Uppvärmning för häck sker inomhus i löpargången.

### 1.16 Prisutdelning

Prisutdelning sker omgående efter avslutad gren. Funktionär tar med sig pristagarna till prispallen.

## 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 vid kulbanan 90 minuter före grenstart. Efter det att redskapet vägts in handhar grenledare redskapet. Tävlade 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.

### 2.2 Antal kast/stötar

I klasserna 9, 11 och 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 Antal längdhopp

I klasserna 9, 11 och 13 år får alla 4 längdhopp (och tresteg).

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

#### 3.2 Höjningsschema i höjd

##### 3.2.1 Pojkar

P11	90	95	100	105	110	114	+3
P13	105	110	115	120	125	129	+3
P15	125	130	135	140	145	149	+3
P17	145	150	155	160	165	169	+3
P19	155	160	165	169	172	175	+3

##### 3.2.2 Flickor

F11	85	90	95	100	105	109	+3
F13	100	105	110	115	120	124	+3
F15	120	125	130	135	140	144	+3
F17	130	135	140	145	150	154	+3
F19	140	145	150	154	157	160	+3

### 3.3 Höjningsschema i stav

#### 3.3.1 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

#### 3.3.2 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

### 3.4 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

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

### 4.2 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.

### 4.3 Häckavstånd 60 - 80 meter häck

Klass		Höjd (cm)	Antal	Första häck (m)	Mellanhäckar (m)	Sista häck (m)
F13	60 m häck	68,6	6	11,75	7,65	10,00
P13	60 m häck	76,2	6	11,75	7,65	10,00
F15	80 m häck	76,2	8	12,00	8,00	12,00
P15	80 m häck	84,0	8	13,00	8,50	7,50

### 4.4 Spiklängd

Allvädersbanorna på Ekevalla tål 6 mm spik i löpgrenar.

## 4.5 Stafett laguppställning

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