



PM PANNKAKSSPELEN

Regler och bestämmelser



PM Pannkaksspelen

1	Allmän tävlingsinformation.....	4
1.1	Akutsituation	4
1.2	Tävlingsregler	4
1.3	Avprickning.....	5
1.4	Efteranmälan.....	5
1.5	Åldersklasser	5
1.6	Nummerlappar	6
1.7	Protest.....	6
1.8	Resultatlistor	6
1.9	Startavgifter.....	6
1.10	Tävlingsområde.....	6
1.11	Parkering.....	7
1.12	Upprop.....	7
1.13	Tider för upprop före starttid.....	7
1.14	Försäljning.....	7
1.15	Uppvärmning	7
1.16	Prisutdelning.....	8
1.16.1	12 år och uppåt.....	8

PM PANNKAKSSPELEN

1.16.2	8 till 11 år deltagandemedalj	8
1.16.3	Stafett.....	8
1.16.4	Övrigt.....	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.....	12
3.3.1	Pojkar.....	12
3.3.2	Flickor	12
3.4	Höjningsschema i stav	13

PM PANNKAKSSPELEN

3.4.1	Flickor	13
3.4.2	Pojkar.....	13
3.5	Spiklängd	13
4	Löpgrenar: 60m - 2000m, 60mh – 400mh och 1500mh - 2000mh	14
4.1	Antal heat 60 - 100 meter slätt och 60 - 110 meter häck för åldrar 12 och uppåt.....	14
4.2	Antal heat 60 meter slätt för åldrar 8, 9, 10, 11 år.....	14
4.3	Antal heat 200 - 1500 meter slätt, 1500 - 2000 meter hinder och 200 meter häck – 400 meter häck	14
4.4	Häck-avstånd och -höjd 60 - 300 meter häck.....	15
4.5	Spiklängd	16
4.6	Stafett.....	16
4.6.1	Laguppställning.....	16
4.6.2	Stafettregler.....	16
4.6.3	Distanser och markeringar för stafett	16
4.6.4	Kurirstafett	17
4.7	Hinderregler	17

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. Se länk på www.pannkaksspele.se.

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. Se länk på www.pannkaksspelen.se.

1.4 Efteranmälan

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

1.5 Åldersklasser

P/F 8 2017

P/F 9 2016

P/F 10 2015

P/F 11 2014

P/F 12 2013

P/F 13 2012

P/F 14–15 2010-2011

P/F 16–17 2008-2009

P/F 18–19 2006-2007

S och 22 2005+

1.6 Nummerlappar

- Nummerlappar till alla deltagare.
- Nummerlappar finns i kuvert märkta med klubbnamn.
- Nummerlappar hämtas vid sekretariatet.
- Nummerlappar ska bäras fullt synliga på bröstet.
- I höjd och stav får nummerlappar bäras på ryggen.

1.7 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.

1.8 Resultatlistor

Resultat hanteras via Easyrecord (www.pannkaksspelen.se)

1.9 Startavgifter

- 100 kr/gren
- 250 kr/lag i stafett
- 200 kr/gren i efteranmälningsavgift

1.10 Tävlingsområde

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

1.11 Parkering

Det finns parkering på gatorna, vid Västra skolan och vid badet. På söndagen är det möjligt att parkera på grusplanen/släggplanen.

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.

1.12 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 loppen löps i försöksheat och final. Om det pga. strykningar återstår färre än sju deltagare i en gren löps finalen på tiden för försöksheaten. Endast tider gäller för vidarekvalificering till final.

1.13 Tider för upprop före starttid

- 60 minuter för stavhopp.
- 5 minuter för löpgrenar.
- 15 minuter för övriga grenar.

1.14 Försäljning

Försäljning kommer att ske av korv, kaffe, smörgåsar, läsk mm. Försäljning av varm mat sker från röda kiosken.

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

1.15 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.

1.16 Prisutdelning

1.16.1 12 år och uppåt

Prisutdelning för 12 år och uppåt sker för 1a, 2a och 3a. Prisutdelning sker så snart det är möjligt efter avslutad gren, speaker ropar upp till prisceremoni.

1.16.2 8 till 11 år deltagandemedalj

Prisutdelning för 8- till 11-årsklasserna sker genom **en** deltagandemedalj. Medaljen hämtas efter hand vid speakerbåset/prisutdelningen.

1.16.3 Stafett

Priser till 1a, 2a och 3e lag.

1.16.4 Övrigt

Pannkaka och glass till alla tävlande, detta uthämtas i kiosken. På fredagskvällen får alla tävlande hamburgare och dricka, detta finns 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 12 år får alla **fyra** kast/stötar.

I de äldre klasserna får alla **tre** kast/stötar i grundomgången. De åtta bästa går till final och får ytterligare **tre** kast/stötar.

PM PANNKAKSSPELEN

2.3 Redskapsvikter

2.3.1	Boll	2.3.2	Kula	2.3.3	Diskus	2.3.4	Slägga	2.3.5	Spjut
F8	150 g	F9	2 kg	F11	0,6 kg	F13	2 kg	F11	400 g
P8	150 g	F11	2 kg	F13	0,6 kg	F15	3 kg	F13	400 g
F9	150 g	F12	2 kg	F15	0,75 kg	F17	3 kg	F15	500 g
P9	150 g	F13	2 kg	F17	1 kg	F19	4 kg	F17	500 g
F10	150 g	F15	3 kg	F19	1 kg	K22	4 kg	F19	600 g
P10	150 g	F17	3 kg	K22	1 kg	KS	4 kg	K22	600 g
F11	150 g	F19	4 kg	KS	1 kg	P13	3 kg	KS	600 g
P11	150 g	K22	4 kg	P11	0,6 kg	P15	4 kg	P11	400 g
		KS	4 kg	P13	0,6 kg	P17	5 kg	P13	400 g
		P9	2 kg	P15	1 kg	P19	6 kg	P15	600 g
		P11	2 kg	P17	1,5 kg	M22	7,26 kg	P17	700 g
		P12	2 kg	P19	1,75 kg	MS	7,26 kg	P19	800 g
		P13	3 kg	M22	2 kg			M22	800 g
		P15	4 kg	MS	2 kg			MS	800 g
		P17	5 kg						
		P19	6 kg						
		M22	7,26 kg						
		MS	7,26 kg						

3 Hoppgrenar: höjdhopp, längdhopp, tresteg och stavhopp

3.1 Längdhopp

I klasserna 8–12 år får alla **fyra** hopp.

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

3.2 Tresteg

I klasserna 8–12 år får alla **fyra** hopp.

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

Två 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 Höjningsschema i höjd

3.3.1 Pojkar

P11	100	105	110	115	120	125	+3
P12	110	115	120	125	130	135	+3
P13	120	125	130	135	140	145	+3
P15	135	140	145	150	155	160	+3
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	105	110	115	120	125	130	+3
F13	115	120	125	130	135	140	+3
F15	125	130	135	140	145	150	+3
F17	135	140	145	150	155	160	+3
F19	135	140	145	150	155	160	+3
K22	135	140	145	150	155	160	+3
KS	135	140	145	150	155	160	+3

PM PANNKAKSSPELEN

3.4 Höjningsschema i stav

3.4.1 Flickor

F10	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	>					+5
F11	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	>					+5
F12	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	>					+5
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

P10	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	>					+5
P11	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	>					+5
P12	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	>					+5
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

Grenledare för stavhopp kan ta beslut om andra höjningsintervaller om behov finns. Det finns möjlighet att starta på lägre höjd om så önskas.

3.5 Spiklängd

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

4 Löpgrenar: 60m - 2000m, 60mh – 400mh och 1500mh - 2000mh

4.1 Antal heat 60 - 100 meter slätt och 60 - 110 meter häck för åldrar 12 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, 1500 - 2000 meter hinder och 200 meter häck – 400 meter häck

200 m – 1500 m slätt, 1500 mh – 2000 mh och 200 m häck – 400 m häck 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.

PM PANNKAKSSPELEN

4.4 Häck-avstånd och -höjd 60 - 300 meter häck

Klass	Färg	Höjd (cm)	Antal	Första häck (m)	Mellanhäckar (m)	Sista häck (m)
F12-13	60 m häck Lila	68,6	6	11,75	7,65	10,00
P12-13	60 m häck Lila	76,2	6	11,75	7,65	10,00
F14-15	80 m häck Grön	76,2	8	12,00	8,00	12,00
P14-15	80 m häck Svart	84,0	8	13,00	8,50	7,50
F16-17	100 m häck Gult	76,2	10	13,00	8,50	10,50
P16-17	110 m häck Blå	91,4	10	13,72	8,90	19,18
F18-19	100 m häck Gult	84,0	10	13,00	8,50	10,50
P18-19	110 m häck Blå	99,0	10	13,72	9,14	14,02
KS	100 m häck Gult		10	13,00	8,50	10,50
MS	110 m häck Blå	106,7	10	13,72	9,14	14,02
KS	200 m häck	76,2	10	16,00	19,00	13,00
MS	200 m häck	76,2	10	18,29	18,29	17,00
F16-17	300 m häck Orange	76,2	7	45,00	35,00	45,00
P16-17	300 m häck Orange	84,0	7	45,00	35,00	45,00

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. Det är tillåtet att ha löpare från olika klubbar i stafettlaget, dock räknas inte eventuella rekord.

4.6.2 Stafettregler

Växlingarna, överlämnandet av stafettpinnen, 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 pinnen med handen och är avslutad när mottagaren ensam håller i pinnen. Det är inte tillåtet att kasta pinnen 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 8–9 år	6●60 meter	Se nedan under avsnitt 4.6.4
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

PM PANNKAKSSPELEN

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

4.6.4 Kurirstafett

Loppet löps av sammanlagt sex deltagare per lag, det vill säga tre tävlande på var sida då loppet startas. Lagen är mixade både för både ålder (8 plus 9 år), flickor plus pojkar. Start sker 40 meter från mål där också andra och fjärde växlingarna sker. Första, tredje och femte växlingarna sker vid 100 meter från mål. Sista sträckan löps 100 meter till målet där också tiden tas.

4.7 Hinderregler

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.