

VÅRKAMPEN

PM Vårkampen 6 maj 2023

Arena

Tävlingen arrangeras på Göingevallen i Hässleholm.

Adress: Esplanadgatan 33

Klicka här för karta: [Googlemaps](#)

Parkering

Parkering finns i direkt anslutning till arenan.

Omklädning

Möjlighet till dusch och omklädning finns på arenan.

Info

Information och efteranmälan, beläget i anslutning till omklädningen.

PM samt tidsprogram anslås på arenan.

Nummerlappar

Nummerlappar skall bäras på bröstet då man deltar i löpningar på 400/600/800 meter.

I stafetten bärs nummerlapp av löpare på sistasträckan.

Nummerlapp hämtas i efteranmälan i anslutning till omklädningen.

Efteranmälan

Efteranmälan görs i informationen och tillåts i mån av plats fram till en timme före respektive grenstart. Detta sker mot dubbel startavgift.

Avprickning

Avprickning sker digitalt via EasyRecord.se

Skall ske i löpgrenarna senast 30 minuter innan start.

Ingen avprickning i höjd, längd eller kula.

Avprickning till stafetten sker genom att ifylld laguppställnings-blankett lämnas till sekretariatet/informationen senast 60 minuter innan start, detta skall alltså göras även om laguppställning anmäls tidigare.

Upprop

Upprop sker i samtliga grenar ca 10 minuter före start.

Första start

Första start sker klockan 09.30

Utrustning

I förekommande fall skall egna kastredskap kontrolleras i informationen innan start.

Tidtagning

Elektrisk tidtagning tillämpas.

Löpning 60/80m 12-14 år

Segraren i varje försöksheat går till final, samt de därutöver bästa försökstiderna. Vid åtta eller färre startande löps finalen direkt på utsatt försökstid.

Häcklöpning 60m

Häcklöpning genomförs för alla åldersklasser i form av en öppen klass.
- den öppna klassen kommer ha två grenar: 60m häck (68.6) & 60m häck (76.2).

Löpning 400/600/800 m

Löps på gemensam bana för samtliga klasser med final direkt, vid behov uppdelat i flera heat om deltagarantalet är stort.

Höjdhopp

Tävlingen genomförs enligt hoppschemat nedan. Tävlrar mer än en åldersklass samtidigt gäller schemat med lägst ingångshöjd. Inga skiljehopp kommer genomföras för att utse en ensam segrare.

Hopphöjder

P/F 7	60	65	70	74	78	82	85	88	91	93	95	+2cm
P/F 8	68	73	78	82	86	90	93	96	99	101	103	+2cm
P/F 9	76	82	87	92	96	100	104	107	110	112	114	+2cm
P/F 10	84	90	95	100	105	109	113	116	119	121	123	+2cm
P/F 11	94	100	105	110	115	119	123	127	130	133	135	+2cm
F 12	107	115	122	128	133	137	141	144	147	150	152	+2cm
P 12	108	116	123	129	134	139	144	148	151	154	156	+2cm
F 13	107	115	122	128	133	137	141	144	147	150	152	+2cm
P 13	108	116	123	129	134	139	144	148	151	154	156	+2cm
P/F 14	117	125	132	138	143	148	152	156	160	163	165	+2cm

Höjd 1: Närmast start 100m, Höjd 2: Närmast start 200m.

Längdhopp

Fyra hopp per deltagare.
Hoppzon för P/F 7 - 13 år

Längd 1: Närmast målgång, Längd 2: Närmast start 300m

Kula

Fyra stötar per deltagare.

Kula 1: Närmast kastbur, Kula 2: Närmast målgång.

Vikter

F7-F13 och P7-P11 2 kg

P12-13 och F14 3 kg

P14 4 kg

Stafett

Stafetten löps 6x100m med skilda banor en sträcka.

Lagets sammansättning begränsas endast av följande:

× ingen deltagare får vara äldre än 14 år

× lagets totala ålder inte får överstiga 68 år

Priser

Inga medaljer delas ut i de olika grenarna.

Alla som deltagare kommer att tilldelas en Vårkampen medalj.

De som inte har tid att vänta till medaljutdelningen kan hämta den i informationen.

Resultat

Anslås på tävlingsplatsen samt publiceras på www.easyrecord.se

Servering

Kiosken med grill håller öppet hela dagen. Där kan ni handla kaffe, läsk, godis samt enklare måltider.



Hässleholms AIS
Box 110
281 22 Hässleholm

www.hassleholmsais.se
info@hassleholmsais.se

