

IK 115

Inbjuder till

Kommunalmästerskap i

Friidrott



Onsdag 12 september 2012

Stockholms Stadion

Nu har du chansen att tävla på världens mesta världsrekordarena. Som du kanske vet har ingen annan friidrottsarena i hela världen sett så många världsrekord slås som på Stockholms gamla olympiastadion från 1912.

Det förväntas inte att någon ska slå rekord – ta bara vara på möjligheten att tävla på denna klassiska mark, 100 år efter ”solskensolympiaden” i Stockholm.

Välkommen till IK 115:s friidrottskväll!



Grenar:

Löpning 100 m kvinnor

Start ca kl. 17.00

Startordning: K21, K35, K43, K50, K55 OCH K60



Löpning 100 m män

Start ca kl. 17.30

Startordning: M21, M35, M43, M50, M55 OCH M60

Löpning 800 m kvinnor

Start kl. ca 18.00

Startordning: K21, K35, K43, K50, K55 OCH K60

Löpning 1500 m män

Start kl. ca 18.30

Startordning: M21, M35, M43, M50, M55 OCH M60



Längd – kvinnor och män

Start kl. 17.30. Öppet för samtliga klasser

Inhopp för längd från 17.00

Kula – kvinnor och män

Start kl. 17.30. Öppet för samtliga klasser



Höjd – kvinnor och män

Start kl. 17.45. Öppet för samtliga klasser

Inhopp för höjd från 17.00

En ribba med starthöjd 100 cm, en ribba med start höjd 120 cm

Vid kollision går löpningen före höjdhopp (Du får stå över en höjd)

Jubileumsgren: Stående längdhopp (utan ansats).

Start kl. 17.30. Kvinnor och män. Ingen ålderindelning. Två försök per tävlande

Prisutdelning efter att den sista grenen är avslutad.

Pris till bästa prestation samt lottdragning.

Tävlingsregler

Löpning

För att grenen ska gälla som mästerskap, måste det vara minst tre startande i varje åldersklass. Är det mindre än tre startande i en klass, flyttas dessa till närmaste yngre klass och prisbedöms i denna. I löpgrenar där flera heat förekommer är tiderna avgörande. Om flera deltagare har samma tider avgör skiljeheat platserna om medaljerna.

Deltagare som under pågående aktivitet uppropas för start i någon löpgren ska avbryta aktiviteten och anmäla sig vid starten. Spikskor med maximalt 6 mm dubbar får användas i löpgrenar samt i höjd- och längdhopp.

Kula

Deltagare i kulstötning får göra tre stötar i en följd med mätning mellan varje stöt. Kulornas vikt är för damer 4,0 kg och för herrar 7,2 kg.

Längd

I längdhopp används hoppzon i stället för "planka". Hoppets längd mäts från fotisättningen i zonen till den plats som markerar närmaste kroppsdels beröring med sanden. Varje deltagare har rätt till två hopp i valfri ordning.

Höjd

Begynnelsehöjden i höjdhopp är 100 cm på ena ribban och 120 cm på den andra. Antalet hopp är två per höjd och deltagare. För varje ny höjd höjs ribban 5 cm.

Ta det lugnt, värm upp och lycka till!

Tävlingsledningen

PS. Din egen försäkring gäller!

Klassindelning

Kvinnor 21 t.o.m. det år man fyller 34 år
Kvinnor 35 fr.o.m. det år man fyller 35 år
Kvinnor 43 43 år
Kvinnor 50 50 år
Kvinnor 55 55 år
Kvinnor 60 60 år

Män 21 t.o.m. det år man fyller 34 år
Män 35 fr.o.m. det år man fyller 35 år
Män 43 43 år
Män 50 50 år
Män 55 55 år
Män 60 60 år

Funktionärer

Om du inom din förening har funktionärer som är intresserade av att hjälpa till är vi mycket tacksamma. De behövs!

Upplysningar

Respektive förenings kontaktperson.

Kommunikationer

T-bana till Stadion.

Anmälan

Du anmäler dig via följande länk:

www.friidrottsanmalan.se/Kommunalmasterskap

Efter att du har kommit in på sidan ska du börja med att välja förening och därefter skriva in ditt namn på fältet ”kontakt person”. Efter detta följer du instruktionerna.

Du ska anmäla dig senast fredagen 7 den september.

Efteranmälan kan göras på plats tävlingsdagen, **senast kl. 16.00. I samband med efteranmälan tas det ut en administrativ kostnad med 50: - per gren.**

Även du som vill hjälpa till som funktionär anmäler dig via ovanstående länk.

Information om starter, heatindelning och för tävlingen nödvändiga upplysningar, lämnas av speakern via högtalaranläggningen. Resultatlistor anslås på anslagstavlan så snart det är möjligt. Tävlingsledningen är tacksam om tävlingssekretariatets arbete inte fördröjs med frågor om tid och placeringar.