

PM

## Kalmar Sommarspel samt Säsongsmångkamp (i tidsprogram betecknat MK)

Mycket välkomna till Kalmar och Fredriksskans ip.

Vi hoppas på en fin friidrottsdag med många goda insatser från aktiva och alla andra som är inblandade på olika sätt.

Det är nytt deltagarrekor, 593 starter, och i Sommarspelen ligger Säsongsmångkampen samt tre grenar Parasport vilket gläder oss mycket.

Tidsprogrammets tankar var i första hand att se till så att det blir rätt grenordning i mångkamperna samt att de minsta 9–11 år inte skall behöva tävla allt för sent under dagen. Om ni upptäcker några tokigheter så maila [tomas.linden@telia.com](mailto:tomas.linden@telia.com) så tittar han på det. Se gärna till så att ni har en lösning på problemet också. Det underlättar.

För några få aktiva, som är anmälda i flera grenar, så kan det bli lite tätt. Prata med grenledare och be om att få kasta eller hoppa tidigt så löser det sig i de flesta fall.

- Omklädningsrum finns under stora läktaren.
- Parkering finns på södra Fredriksskansområdet.
- Upprop 10 minuter innan start. Är det "ledigt" vid tävlingsplats så går det bra att hoppa in eller kasta in sig. Grenledare finns på plats. Övrig uppvärmning på bortre långsida eller i träningshall.
- Klasserna 9, 11, 13 år har fyra försök. Övriga klasser tre försök men de åtta främsta efter tre försök har ytterligare tre.
- Till final i sprintloppen går de **åtta bästa tiderna** till final. Observera alla aktiva om detta.
- Invägning av redskap sker vid ingång till träningshall.
- Nummerlappar enbart på 600 m + 800 m. Utdelas vid upprop.
- **På innerplan får endast aktiva och funktionärer befinna sig. Åldersklasserna 9 – 11 kan dock få hjälp av vuxen vid startblock men efter det så blir det läktare. Vänligen respektera detta. Ser ni någon klubbkamrat som inte läst detta PM så påminn denne. Instruktioner och allmänt peppande till de aktiva får ske från läktare eller utanför avspärrningar.**
- Prisutdelning direkt efter avslutad teknikgren. Grenledare följer med de tre första till prispall. I löpningar så fort resultat blivit annonserat av speaker. Säsongsmångkamp efter avslutad 600 m – 800 m och sammanräkning.
- **Kiosk, en välsorterad kiosk med varma rätter, kaffe, läsk och godis finns. Väldigt låga priser dessutom samt serviceinriktad personal.**
- Efteranmälan i mån av plats, inga extra heat, till dubbel avgift. Anmäl hos grenledare, ej sekretariat.
- **SLÄGGA.** I tidsprogrammet finns det möjlighet att kasta slägga med godkända resultat från 17.30. Samling och anmälan, ingen startavgift, vid kastbur.

## Hoppschema

I en av klasserna, K, deltar även en mångkampare. Vid detta tillfälle så är det 3 cm höjningar som gäller. Från genomgångshöjd så kan den aktive starta sin tävling 3, 6, 9, 12 cm o.s.v. tidigare eller efter 149.

M: 147-153-159-165-170-175-181-186-191-196-200-204-208-211-213-215 + 2 cm

K + P 15 MK: Genomgångshöjd 149 cm.

F 15 – P 15: 134-141-147-152-156-159-162-165-168-171-173-175 + 2 cm

F 12, 13, 15 MK: Genomgångshöjd 128 cm.

P 12–13 MK: Genomgångshöjd 128 cm.

Återigen, mycket välkomna.

## Kalmar SK

*Kalmars friidrottsklubb*

### Säsongsångkampen

Som framgår av ovan så ligger några av tävlingsmomenten i mångkampen tillsammans med ordinarie grenprogram och i något fall även med andra mångkampare.

Mångkamparna är markerade med MK i tidsprogrammet så det skall inte vara några svårigheter att hitta rätt starttid.

I ordinarie klasser där mångkampare är med (MK) så räknas deras bästa försök i något av de **tre första försöken**. Det går bra att göra fler försök och de räknas som resultat, (man kan ju sätta personligt i omgång fem exempelvis), men inte i mångkampen.

För mer information om Svenska Friidrottsförbundets mångkampssatsning.

<http://www.friidrott.se/barn-ungdom/sasongsmangkampen/intro.aspx>

