

PM - Kalmar Sommarspel med Mångkampsfestival.

Det är mycket trevligt att åter få hälsa aktiva med föräldrar och tränare åter till Kalmar och våra Sommarspel. I år så har vi en tvådagarsstävling då vi vill vara med att utveckla mångkampen i Sverige samt att sprida tävlandet i allmänhet över två dagar.

Till vår glädje kan vi konstatera att antalet starter är betydligt fler än tidigare år.

Ramtider har "flyttats" något pga av detta, främst för 12/13 års klasserna. Dock så är tidsintervallet mellan starttid och avslutningstid någorlunda lika.

Covid 19 (Corona)

Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd om allas ansvar att förhindra smitta av covid-19

Personligt ansvar

Du är skyldig att vidta försiktighetsåtgärder för att skydda dig själv och andra mot spridning av covid-19. Du ska själv tänka igenom hur du kan undvika att bli smittad och hur du kan undvika att smitta andra. Du ska visa hänsyn till dina medmänniskor, vilket är särskilt viktigt i förhållande till personer i riskgrupper. inte dela utrustning med varandra.

- Detta kan t.ex. gälla vattenflaskor, munskydd m.m. som kan överföra saliv.
- Hålla avstånd till varandra

Grundläggande försiktighetsåtgärder

För att undvika spridning av covid-19 bör du:

- Stanna hemma vid symtom på covid-19.
- Tvätta händerna ofta och noggrant eller använda handdesinfektion.

Att handla

Rekommendationen om att handla ensam har tagits bort men fortfarande gäller att den som rör sig i affärer, köpcentrum eller andra offentliga miljöer ska undvika trängsel och hålla avstånd så långt det är möjligt. Reglerna för verksamheter finns för att göra det enklare att hålla avstånd till andra och undvika trängsel.

Servering

Flera restriktioner finns rörande av servering. Exempel: Högst åtta personer sitter vid samma bord, trängsel skall undvikas i köer, en meters avstånd, endast servera mat och dryck till besökare som sitter vid ett bord.

Då den absoluta största andelen besökare i helgen är ovaccinerade ungdomar så kan vi inte fullt ut garantera absolut minimering av smittspridning.

Vi måste ta vårt ansvar för detta och har i år bestämt att INTE ha någon servering.

Besökare rekommenderas att ta med egen dryck och annan förtäring.

Pizzeria, S:t Gertruds gata, och grill, Erik Dahlbergs väg, finns inom 250 m från Fredriksskans.

Vi hoppas att ni ödmjukt och med respekt för rådande läge accepterar vårt beslut.

Nummerlappar: Endast i lopp 600 m och längre. Delas ut vid upprop.

Samtliga föreningar faktureras i efterhand för anmälningsavgiften.

Tävlingsdräkt: Svenska deltagare, 14 år och äldre bör tävla i klubbdräkt.

Avprickning i samtliga löpgrenar senast 60 minuter före start. Sker i publikgång södra läktaren, den "stora". Ange årsbästa eller personbästa. HÅLL AVSTÅND.

Ingen avprickning i teknikgrenarna. Upprop 15 min före start. Inhoppning och inkastning får ske tidigare om tävling innan upphört och funktionärer givit sitt medgivande.

Fyra försök i teknikgrenar 11 år samt 12/13 års klasserna.

Övriga klasser tre försök och de åtta bästa får ytterligare tre försök.

Om försök utgår så avgörs FINAL på försökstid.

Resultatlistor: Resultat kommer fortlöpande att läggas ut på EasyRecord. Inga papperskopior pga. förväntad trängsel.

Finalheat sprint: De åtta bästa tiderna i försök till final. Papperskopior av finalfält vid avprickning.

Slätloppen från 200m och uppåt sker i seedade heat.

Priser: Diplom till de yngre och medalj till de äldre. Prisutdelning sker direkt efter avslutad teknikgren. Följ med grenledare. Löpningar, direkt efter fastställd ordning.

Protest: Grenledare i första hand och tävlingsledare i andra.

Tävlings skor: Googla World Athletics Shoe Compliance List för kontroll av godkända skor för tävling. För sko som inte finns med på listan gäller följande: I tresteg och i löpgrenar som är 800m och längre tillåts skor med sulor som är högst 25mm. I övriga grenar gäller högst 20mm skosula. Du som använder skor med inläggssulor av medicinska skäl behöver intyg från sjukgymnast/läkare om sulan med inläggssula överstiger 25 resp. 20mm.

Invägning av redskap sker under norra läktaren. Ingång från långsidan.

Omklädning Inga omklädningsrum öppna på Fredriksskans. Klä om hemma eller på hotell/vandrarhem.

Uppvärmning: EJ PÅ INNERPLAN eller i löpargången detta år. Utanför arena eller på bortre långsidan.

Sekretariat: Södra läktaren, högst upp i mitten.

Parkering: Utanför Fredriksskans vid Stagneliuskolan, 150 m, samt omgivande gator.

Pandemi Ordning: Endast tävlande och funktionärer får vistas på innerplan. Tränare från Kalmar SK hjälper gästande yngre. Ledare och föräldrar **ska alltså befinna** sig på läktaren. Respektera detta!

Höjningsscheman.

Höjd

M: 175-180-184-188-192-196-200-203-206-208-210+ 2 cm

P17: 156-162-167-171-175-179-182-185 + 2 cm

P 14/15: 138-145-151-156-162-167-171-175-179-182-185 + 2 cm

P 12/13: 122-128-133-138-142-146-150-153-156-158-160 + 2 cm

K + F 17: 147-154-160-165-170-174-177-180-183-185 + 2 cm

F 12/13: 116-123-128-133-137-141-144-147-150-153-155 + 2 cm

F 14/15: 131-138-145-151-156-162-167-171-175-179-182-185 + 2 cm

Mångkamper:

Starthöjd är den höjd som önskas av aktiv. Därefter 3 cm till det att tävlingen avslutats. Aktiv får EJ själv bestämma höjd oavsett om hen vunnit.

Samma sak i stav fast höjning sker med 10 cm.

Mycket välkomna

Kalmar SK

Kalmars friidrottsklubb