

JENNYLUNDS SOMMARSPEL

PM FÖR JENNYLUNDS SOMMARSPEL

Aktiva, ledare och föräldrar hälsas varmt välkomna till Jennylunds sommarspel 2023.

Tävlingen arrangeras söndag 20 augusti på Jennylunds IP i Bohus.

Adress: Jennylundsvägen 2, Bohus

1. TÄVLINGSEXPEDITION

Tävlingsexpedition är i klubbstugan. För frågor inne på arenan tar du kontakt med funktionär med väst.

2. EFTERANMÄLAN

Efteranmälan sker i tävlingsexpeditionen i klubbstugan. Efteranmälan godkänns i mån av plats fram till en timme innan start och sker mot dubbel avgift.

3. AVPRICKNING

Avprickning behövs endast för löpgrenar och sker senast 45 minuter före varje grenstart. Avprickningen görs på väggen vid garaget. Missas avprickning får aktiv ej delta.

4. NUMMERLAPPAR

Nummerlappar hämtas ut i tävlingsexpeditionen i klubbstugan.

5. UPPVÄRMNING

All uppvärmning sker utanför arenan.

6. UPPROP

Upprop sker i samtliga grenar 10 minuter före start. Ledare/föräldrar följer/stöttar deltagarna utanför löparbanorna.

7. LÖPNING

Direkt finaler med seedning och placering utifrån tider.



8. FÖRSTA START

Första start sker klockan 9.00.

9. RESULTAT

Resultat kommer att sättas upp på garageväggen löpande under tävlingsdagarna för P11/F11 och yngre. Resultat för P12/F12 och äldre publiceras på www.rosterathletics.com och i appen Roster Athletics.

10. PRISUTDELNING

Deltagarpris delas ut till tävlande i klasser upp tom P11/F11. Det delas ut efter att alla grenar är genomförda. Dessa hämtas ut i tävlingsexpeditionen efter avslutad tävling. För tävlande i klasser P12/F12 och äldre sker prisutdelning till de tre främsta och den sker så snart som möjligt efter genomförd gren.

11. PARKERING

Parkering finns i direkt anslutning till arenan.

12. SERVERING

Enklare lunch, hembakat och glass kan du köpa i Bohus IFs café.

13. TOALETTER/OMKLÄDNING

Möjlighet till dusch och omklädning finns i den grå byggnaden framför Ale arena (bandy-arenan), där finns även toaletter. Toaletter i klubbstugan är reserverade för funktionärer.

14. HOPP- OCH KASTGRENAR

De åtta bästa går till final efter tre försöksomgångar. I klasser upp tom P12/F12 har alla fyra försök var.

I längdhopp sker vindmätning i klasser från P12/F12 och äldre.

Vid avslutad tävling i höjdhopp efter ordinarie antal försök kommer inga skiljehopp att genomföras för att utse ensam segrare. Segern kommer istället att delas.

Invägning av egna redskap sker i tävlingsexpeditionen, senast en timme innan grenstart. OBS! Dessa redskap får användas av alla.

REDSKAPSVIKTER:

	KULA	SPJUT	SLÄGGA	DISKUS
P17	5 kg	700 g	5 kg	1500 g
P15, P14	4 kg	600 g	4 kg	1000 g
P13	3 kg	400 g	3 kg	600 g
P12	3 kg	400 g		
P11 - P7	2 kg			
F17	3 kg	500 g	3 kg	1000 g
F15, F14	3 kg	500 g	3 kg	750 g
F13	2 kg	400 g	2 kg	600 g
F12, F11	2 kg	400 g		
F10 - F7	2 kg			

HÖJDHOPP HÖJNINGSSCHEMA:

								Ökning därefter med (cm)
P/F 18-19	140	145	150	155	160	165	170	+ 3
P/F 17	135	140	145	150	155	160	165	+ 3
P/F 15	130	135	140	145	150	155	160	+ 3
P14	120	125	130	135	140	145	150	+ 3
F14	115	120	125	130	135	140	145	+ 3
P/F 13	110	115	120	125	130	135	140	+ 3
P/F 12	110	115	120	125	130	135	140	+ 3
P/F 11	95	100	105	110	115	120	125	+ 3
P/F 10	95	100	105	110	115	120	125	+ 3
P/F 9	85	90	95	100	105	110	115	+ 3
P/F 8	75	80	85	90	95	100	105	+ 3
P/F 7	75	80	85	90	95	100	105	+ 3

15. HOPPBORG

En hoppborg för de minsta kommer finnas på plats.

16. FRÅGOR

Besvaras av kansli@bohusif.se

HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN ÖNSKAR BOHUS IF!

