



IFK GÖTEBORG
FRIIDROTT



Tävlings-PM Kraftmätningen (kvaltävling) 28 maj, 2023 Stenkullen, Lerum

På uppdrag av Svenska Friidrottsförbundet hälsar Lerum Friidrott er varmt välkomna till Kraftmätningen (Kval). Detta är en regional kvaltävling som genomförs söndagen den 28/5 2023, på Stenkullen. Vi ber alla att noga läsa igenom nedanstående anvisningar innan tävlingen.

LAG-, GRENLEDAR- OCH FUNKTIONÄRSSAMLING

Kl. 09:00 nära målgången.

AVPRICKNING, NUMMERLAPPAR OCH UPPROP

Avprickning i löpgrenar senast 45 min före grenstart. Nummerlappar används endast i 800 meter delas ut i samband med tekniska mötet. Upprop sker 15 min före grenstart vid respektive tävlingsplats.

OMKLÄDNING OCH UPPVÄRMNING

Omklädningsrum finns på arenan i klubbhuset. Medtag även överdrag, keps/solskydd etc. För värdesaker och kläder ansvarar den aktive själv. Löpning/värmning, stegringslopp och stretch får ske på arenan med avstånd till de som tävlar.

MAT OCH DRYP

Deltagare, tränare och funktionärer erbjuds en wrap från Picadelli (Hämtas i Cafét, mot uppvisande av Kuppung, delas ut vid tekniska mötet). Ta själva med önskad dryck för tävlingsdagen. Ett mindre café med försäljning, endast swish planeras.

FÖRÄLDRAR OCH SUPPORTERS

Föräldrar och supportere är välkomna att följa tävlingen. Tävlingsområdet samt de aktivas reserverade yta får ej beträdas.

STARTLISTA, RESULTAT OCH TIDTAGNING

Kommer att finnas på arrangemangssidan och [EasyRecord](#). Tävlingen genomförs med eltidtagning.

LAGSAMMANSÄTTNING

Ett **mixlag** består av 6-16 personer födda 2008-2010, varav minst tre och högst åtta av respektive kön (högst en pojke och en flicka får vara född 2010). Ett **flick- eller pojklag** består av 3-8 personer, födda 2008-2010 (högst en deltagare får vara född 2010). Lag anmälda i mixklassen deltar i tävlingen i alla tre klasserna (mix + F15 + P15).

Varje förening har rätt att starta med ett eller flera lag.

Poolfördelning

Flickor

Pool 1 IFK Göteborg 1 & 2 + IF Kville

Pool 2. ÖIS + Lerum Friidrott 1 & 2

Samtliga pojklag tävlar i en gemensam pool

Beroende på antalet anmälda lag kan poolerna förändras.

GRENPROGRAM

F15 / P 15: 800 m, 80 m häck, höjd, längd, kula och spjut

Stafett: 6x200 m (3 pojkar + 3 flickor, endast mixlag). I stafetten springer pojkar på sträcka 1, 3 och 5, flickor på sträcka 2, 4 och 6. Vid 4 eller färre lag anmälda används Startlinjer för 800 m och löparna går in på gemensam bana efter första kurvan. Samtliga växlingar sker på gemensam bana.

- Löpning: Ett lopp för alla, inga finaler.
- Höjd: 4 cm höjningar genom hela tävlingen.
- Längd, kula & spjut: Alla deltagare har tre försök.

Löpning:

Avgörs i seedade heat, seedning enligt angivna årsbästa. På 800 m tilläts högst 10 st. löpare per heat. I löpgrenarna används den startregel som gäller för mångkamp, regelboken Kap Q 4.4.2, som innebär att en första tjuvstart i ett heat inte medför diskvalifikation utan istället en kollektiv varning för hela startfältet.

Höjningsschema höjdhopp:

Höjningsschema med 4 cm höjningar genom hela tävlingen. Genomgångshöjd: 142 cm.

Häckhöjder och avstånd:

F15 | 80 mH | 76,2 cm/12,00 – 8,00 – 12,00 (8 häckar)

P15 | 80 mH | 84,0 cm/13,00 – 8,50 – 7,50 (8 häckar)

Kula och spjut:

| Gren | F15 | P15 |
|-------|-------|-------|
| Kula | 3 kg | 4 kg |
| Spjut | 500 g | 600 g |

POÄNGRÄKNING

För att räkna ut lagets poäng används mångkampstabellerna (utgåva 1999) för pojkar och flickor 14-15 år. De tre bästa resultaten per individuell gren räknas in i lagets resultat. För stafetten 6x200 m används Ove Edlunds poängtabell från 2007.

UPPLYSNINGAR OM KRAFTMÄTNINGEN (KVAL) 28/5

Michael Pettersson (Mobil: 070-811 29 47)

