



PM ÅSK-spelen den 1 september 2019

Plats: Österåkers friidrottsarena
Första start: 11.00

För de som inte tävlat förut är det extra viktigt att läsa detta PM.

För att tävlingarna ska bli bra och rättvisa gäller följande:

- ÅSK ledare och funktionärer kommer finnas på plats vid de olika grenarna och ge tips, stöd och coaching. Föräldrar och andra åskådare håller till på läktaren eller utanför löparbanorna.
- Sportsligt uppträdande genom att heja på sina medtävlande
- Prisutdelning sker så snart som möjligt efter avslutad gren där medaljer delas ut till de tre främsta resultatet.
- För yngre åldersklasser (födda 2010 och senare) får alla deltagande en medalj som hämtas ut vid prisbordet kl 12.15

Nummerlappar: Hämtas vid nummerlappsutdelningen på arenan från kl 9.30. Nummerlapp ska fästas på bröstet. Kom i tid så barnen i lugn och ro kan hämta nummerlapp och värma upp ordentligt innan tävlingen börjar.

Nummerlappar används inte i den öppna klassen 100 m löpning.

Avprickning: Avprickning sker i löpgrenar senast 60 minuter före angiven grenstart.

Upprop: Upprop sker 15 minuter före respektive grenstart. Upprop för löpgrenar sker i anslutning till startområdet. Upprop för längd och spjut sker vid respektive tävlingsställe. Se karta över arenan som finns vid kafeterian.

Efteranmälan: Ingen efteranmälan i barn- och ungdomsklasser upp till F/P 19.

Efteranmälan i öppen klass 100 m löpning sker senast kl 12.00. Startavgift 75kr för ickemedlemmar i ÅSK, endast swishbetalning.

Löpning:

- 100m M/K (öppen klass)
- 80m för aktiva födda 2000-2005 (F/P15, F/P17 och F/P19)
- 60m för aktiva födda 2006 och senare (F/P7-F/P13)
- Eltidtagning
- Ett lopp per deltagare. I klasser med mer än ett heat (fler än 8 deltagare) räknas tider för placering. Inga finaler.

Spjut:

- Grenen är för aktiva födda 2008 och tidigare.
- 3 kast i samtliga åldersklasser. Inga finaler.

Längd:

- 3 hopp i samtliga åldersklasser med zon. 6 hopp i åldersklasser med planka.
- Planka för aktiva födda 2005 och tidigare. Hoppzon för yngre deltagare.