



Sommarspelen

PM för aktiva under SOMMARSPELEN i Kristianstad den 25-26 juli 2021

Vi har ett annorlunda år bakom oss och fortfarande är vi i en pandemi men Åhus Friidrottsklubb är så glada över att vi kan hälsa alla deltagande föreningar, deras aktiva, föräldrar och funktionärer välkomna till Sommarspelen på Kristianstad IP. Samtidigt innebär detta att vi alla måste se till att vi tillsammans skapar gör det möjligt att genomföra tävlingen tillsammans med de restriktioner vi dagligen förhåller oss till och med ytterligare tillägg i detta PM.

Du kommer till Kristianstads idrottsplats lättast genom att ta avfarten mot sjukhuset från motorvägen. Ta sedan vänster i första rondellen, förbi brandstationen och sedan kan Du se idrottsplatsen – det står skyltat ”arenaområde”.

Upprop

Upprop sker 10 minuter innan grenstart i alla grenarna. Dock 30 minuter upprop och inhoppning för stavhoppet.

Löpning

Avprickningen enbart i löpgrenarna, 13-årsklass och äldre, minst 45 min innan start via EasyRecord (easyrecord.se). De 8 bästa från försöken med fler än 8 deltagare i 60, 80, 100m, 100m häck och 110m häck går till final. Om det är 8 eller färre vid försöken sker finallopp vid försöksloppets tid. Extralopp erbjuds – anmälan till sekretariatet minst 45 min innan start.

Det är final direkt i de längre löpgrenarna, där tiderna är avgörande för vilken placering man får.

Teknikgrenar

Med fler än 8 deltagare i 15-årsklasserna och äldre, får alla tre försök därefter går de 8 bästa till final och får ytterligare tre försök. I 13-årsklasserna får alla 4 försök.

I höjdhopp höjer vi med 5 cm genom hela tävlingen med valfri ingångshöjd som slutar på en 3:a eller 8:a tex. 1.23 – 1.28 osv. I stavhopp höjer vi med 10 cm genom hela tävlingen

med valfri ingångshöjd som slutar på en 8:a ex 1.98. Ensam kvarvarande i tävlingen väljer sedan fri hopp höjd.

Kula avgörs i kulringen på grusplanen bakom läktaren.

Egna kast-redskap får användas och skall då senast 45 minuter före start lämnas till sekretariatet för invägning. Därefter får samtliga deltagare använda detta redskap.

Resultat

Resultaten kommer att finnas i Easyrecord för 13-årsklasserna och äldre. Pris kommer tilldelas de tre första i varje gren och i direkt anslutning till grenens avslutande.

Övrigt

Kristianstads idrottsplats är belagd med Scansport och tillåter 6/7 mm spikar i löpgrenar samt 9mm spikar i hopp- och spjutkastning. Idrottsplatsen är försedd med 6 banor hela varvet runt. Eltidstagning kommer att tillämpas.

Varje deltagare i de äldre klasserna, 13 år och äldre, rekommenderar vi att max ha med sig en tränare/anhörig, och vi uppmanar så många som möjligt att hålla stora avstånd om möjligt och att flera aktiva från samma förening har samma tränare för att minimera antalet människor på arena området. När du som aktiv tävlat färdigt förväntas du att lämna arenaområdet för att ge plats till nya tävlande. Givetvis kommer du inte och tävlar om du känner några symptom på sjukdom.

All uppvärmning på innerplan är förbjuden då kastgrenar kommer att ske där, och dessutom för att vi ska vara så få samlade som möjligt på området. Vi hänvisar till närliggande grusplan eller gräsplan på idrottsplatsen utanför arenaområdet- eller till löpslinga strax utanför. Möjligheter till omklädning finns men vi uppmanar er som kan att byta om hemma pga. av Covid19. Toaletter kommer finnas tillgängliga.

Vi kommer kunna erbjuda försäljning av enkel förtäring på arenan.

Åter ingen, tänk på att vi följer de riktlinjer och ramar som Folkhälsomyndigheten och Svensk Friidrott fastställt för att inte äventyra hälsan för deltagare eller samhället. Aktiva, ledare och funktionärer stannar hemma vid minsta symptom som hosta, snuva, halsont eller feber. Rikligt med handsprit kommer att finnas strategiskt utplacerat kring arenan. Lycka till under tävling, följ våra restriktioner, va rädda om varandra.

Välkomna till 2021 års SOMMARSPEL