



PM ÅHUS MINISPELEN 2023



Våga tävla under lekartade former där alla är vinnare!

Liviushallen – trivselregler

För att arrangemanget (tävlingen) skall fungera så bra som möjligt måste vi sätta upp en del regler som måste följas. Viktigast är att INGA ytterskor används i hallen.

Ingången sker från sidan vid gymmet, där det kommer att finnas en kod för inpassering uppskriven på en lapp. Dörren har ett larmsystem, vilket gör att den ska hållas stängd så snart ingen passerar, annars låter det inne i hallen.

Det finns omklädnings- och duschmöjligheter i Liviushallen.

Alla måste hjälpas åt för att hålla hallen i gott skick, släng ert skräp och lämna inget kvar i hallen efter tävlingen. Låt oss alla försöka respektera hallens regler så får vi säkert en positiv upplevelse med oss för alla.

Tidplan

Avprickning mellan kl 09:30-10:00 vid fikarummet.

Vi samlas för information och gemensam uppvärmning kl. 10.00 inne i Liviushallen.

Här delas även funktionärsuppdragen upp bland tränare och föräldrar. Alla tävlande barn önskas ha en förälder med som funktionär (rulla kulor, kratta längdgropen, höja höjdhopsribban och vi brukar behöva hjälp med tidtagning m.m.). Ingen förutbildning krävs och är vi många som hjälps åt blir det inte betungande för någon! Vet om att även tränarna är ideellt engagerade och med glädje ger av sin tid till detta glädjefyllda arrangemang. Tävlingen börjar kl. 10:30 och vi avslutar ca kl. 13:20 med kurirstafett och efterföljande prisutdelning ca 13.40. Tidplan i detalj kommer att finnas i hallen och hos sekretariatet, liksom på vår hemsida.

Vi tävlar i följande grenar:

60 m, manuella tider

60 m häck, manuella tider - (häckhöjd: 30 cm, 50 cm och 68 cm)

Höjd (ingångshöjd 60 cm)

Längdhopp

Tresteg (zoner 3 m, 4 m, 5 m, 6 m och 7 m)

Kula 1 kg (födda 2016 och yngre), 2 kg (2011, -12, -13, -14 och -15), 3 kg för pojkar födda -11. Pojkar -12 samt flickor -11 får testa 3 kg om de önskar.

Stavhopp

Avprickning, stafett och resultat

Vi har ingen avprickning, men en anmälan att man är på plats ska ske vid sekretariatet vid ankomst till Liviushallen. Här delas ett startkort ut som den tävlande bär med sig under dagen. Alla grenar får provas på obegränsat antal gånger. Vid kl. 13.20-13.30 samlar vi in alla startkort, som sedan återfås vid prisutdelningen.

Vi avslutar med en gemensam kurirstafett. Mixade lag sätts samman dvs blandade åldrar, killar/tjejer samt föreningar, ett uppskattat inslag i slutet av tävlingen då man lärt känna nya kompisar

Inga resultatlistor kommer att anslås, vare sig under tävlingen eller senare på vår hemsida. Spikskor, 6-7mm, är tillåtet för löp- och hoppgrenar.

Priser

Medalj utdelas till alla som provar minst en kastgren, en hoppgren och en löpgren (undantag ges vid ev. funktionshinder eller annat hinder, där medalj utdelas vid minst en grenstart).

Efteranmälan

Efteranmälan kan ske under tävlingsdagen mot dubbel avgift.

Vägbeskrivning

E 22 från Malmö mot Kristianstad. Första stora avfarten/rondellen 4 km innan Kristianstad sväng av höger mot Vä, håll vänster i halva rondellen, sväng höger då har du Coop på vänster sida. Andra vägen höger, Kung Knuts väg/Veterinär är vägskyltarna. Ca 300m höger in på Estrids väg, följ denna väg ca 1000m (vägböj vänster ingår) sedan har du Liviushallen på höger sida – ljusblå med vita flaggor utanför. (Hallen ligger i ett industriområde ca 100 m från motorvägen) Väg 21 från Hässleholm, kör av trafikplats Härlöv, följ skyltar mot Malmö. Efter ca 2 – 3 km avfart mot Vä Kör in i Vä. Du har nu Coop på vänster sida. Andra vägen till höger, Kung Knuts väg/Veterinär är vägskyltarna. Ca 300m höger in på Estrids väg, följ denna väg ca 1000m (vägböj vänster ingår) sedan har du Liviushallen på höger sida – ljusblå med vita flaggor utanför. (Hallen ligger i ett industriområde ca 100 m från motorvägen) Parkering finns både framför hallen och bakom hallen.

Frågor

Om ni undrar över något kan ni ringa eller skicka meddelande till tävlingsledare Helena Dahlerus, 0701-70 60 31.

VÄLKOMNA!