

# PM Kraftmätningen 6 juni, 2016

IFK Märsta hälsar tävlande och ledare hjärtligt välkomna till Midgårdsvallen för kvaltävlingar till Kraftmätningen. Vi uppmanar alla aktiva, tränare och ledare att noga läsa igenom nedanstående anvisningar och hjälpas åt att hålla tidsprogrammet.

Plats: Midgårdsvallen, Märsta (Atletvägen 21).

Tävlingsledare: Magnus Thor (070-5988596)

**TEKNISKT MÖTE:** Samling och genomgång sker kl 09.00 i mittcirkeln på gräsplanen. Minst en ledare per lag.

**TIDSPROGRAM** finns på [www.ifkmarsta.se](http://www.ifkmarsta.se).

**AVPRICKNING** sker endast i löpgrenar senast 60 minuter före grenstart. Avprickningslistorna finns vid måltornet. Seedning sker inom pooler.

**POOLER.** Tävlingen genomförs i fyra pooler:

<u>Flickor 1</u>	<u>Flickor 2</u>	<u>Pojkar 1</u>	<u>Pojkar 2</u>
Bromma IF 1	Bromma IF 2	Bromma IF 1	Bromma IF 2
Gefle IF	Rånäs 4H	Gefle IF	Rånäs 4H
Huddinge AIS	Sundsvalls FI	Huddinge AIS	Sundsvalls FI
IFK Lidingö	Tureberg FI	IFK Lidingö	Turebergs FK
	Upsala IF	IFK Märsta	Upsala IF

Varje pool åtföljs av samma funktionärer genom hela tävlingen.

**NUMMERLAPPAR** delas ut vid entrén. Ett kuvert per lag. Nummerlapp ska bäras synligt under hela tävlingen. I stafetterna används särskilda nummerlappar.

**UPPROP** sker ca 15 min innan grenstart på plats vid respektive gren.

**SPIKLÄNGD** Max 7 mm i löpningar, längd och tresteg. Max 9 mm i spjut och höjd.

**LÖPNINGAR.** Seedning sker inom pool efter årsbästa/personbästa i den mån det har angivits vid anmälan eller avprickning. Saknas uppgift om tidigare resultat placeras den aktive i det tidsmässigt lägst seedade heatet.

**STAFETTER.** Mixedlagen springer stafett 6 x 200 m. Löpordningen är pojkar på sträcka 1, 3 och 5 samt flickor på sträcka 2, 4 och 6. Stafetterna genomförs i två heat. Startlinjer för 400 m kommer att användas, två kurvor på skilda banor. Laguppställningar till stafetten lämnas på tekniska mötet, alternativt till måltornet **allra senast kl 12.45**.

**LÄNGD/KAST** – Alla har tre försök.

**HÖJD.** Preliminärt höjningsschema (genomgångshöjd 130/170 cm):

**F15** 122-126-130-134-138-142-146-150-154-158-162... + 4 cm

**P15** 126-130-134-138-142-146-150-154-158-162-166... + 4 cm

**MEDALJER** delas ut till det segrande mixedlaget efter tävlingens slut.

**RESULTAT** anslås på anslagstavla vid måltornet.

**GRENKROCKAR.** Det är många startande, framförallt i längdhopp, och vi hoppas alla hjälper till att hålla tidsprogrammet. I kast- och hoppgrenar har man rätt att flytta sitt försök till sist i omgången för att t.ex. kunna starta i en löpgren.

**OMKLÄDNING** – Möjlighet till omklädning och duschar finns under läktaren.

**KIOSK** med enklare förtäring finns.

**SJUKVÅRD.** Sjukvårdsmateriel kommer att finnas på plats på gräsmattan vid målet.

Välkomna till Midgårdsvallen och en fullspäckad tävlingsdag!

IFK Märsta Friidrott

