

# PM för Lilla Vänerspelen 2023, Söndag 3 september, IP Framnäs - Lidköping

Lidköpings IS hälsar alla välkomna till vår tävling Lilla Vänerspelen som riktar sig till våra yngre friidrottare. Alla aktiva och ledare, funktionärer ombedes att läsa – och ta till sig detta PM. Lilla Vänerspelen är en lära tävla-tävling och läggs upp enligt Svensk Friidrotts nya riktlinjer för barnidrott. Tidsprogrammet utgår också från dessa som innebär att man ska undvika för långa tävlingsdagar för de yngsta tävlande och därför delas tävlingar in i två grupper där den första startar ca kl. 09.30 och den andra kl. 11.30 enligt tidsprogram.

## Nummerlappar

Nummerlappar avhämtas klubbvis och finns i kuvert på ett bord vid ingången till LIS klubblokal. Kontrollera att den aktive får rätt nummerlapp.

## Efteranmälan:

Efteranmälan kan göras fram till senast en timme innan start till en kostnad om 100.- per gren. Vid måltornet finns särskilda anmälningsblanketter i en plastmapp som fylls i och lämnas till sekretariat. Efteranmälan tävlingsdagen faktureras

## Avprickning/ Upprop:

Avprickning sker i alla löpgrenar och pågår mellan kl. 09.30-10.00 sker senast 30 min innan start. Från kl. 10.00 och framåt så är det avprickning 45 min innan start. Avprickning sker på en särskild tavla som finns intill måltornet. Ingen avprickning i teknikgrenar.

Upprop sker 10 min innan start i löpgrenar och teknikgrenar på tävlingsplatsen. Upprop i längd sker samtidigt för vissa tävlingsklasser i de båda längdhoppsgroparna där de uppropade får reda på vilken grop de ska hoppa i. Detta för att få jämnstora grupper per grop och för att slippa lång väntan.

## Omklädning:

Omklädning för pojkar sker i omklädningsrummet som finns källaren under ståplatsläktaren. Omklädning för flickor sker i omklädningsrum som finns intill kiosken. Särskilda skyltar finns uppsatta.

## Prisutdelning:

Medalj tilldelas alla som deltar och sker klassvis vid en utsatt tid i tidsprogrammet. Prisutdelningen sker vid prispallen. Deltagare som inte kan vara med på den gemensamma prisutdelningen kan hämta ut medalj i måltornet.

## Spiklängd:

Löpning: 6 mm, hopp 9 mm

## Höjd, längd, boll/spjut, löpning:

Höjd: Särskilda ingångshöjder kommer tillämpas.

F6/P6: 45 cm, 50 cm, 55 cm, 60 cm, 70 cm, 75 cm, 80 cm, 84 cm, 87 cm därefter 3 cm höjning  
F7-8/P7-8: 50 cm, 55 cm, 60 cm, 65 cm, 70 cm, 75 cm, 80 cm, 85 cm, 90 cm därefter 4 cm höjn.  
F9/P9, 75 cm, 80 cm, 85 cm, 90 cm, 95cm, 100 cm därefter 4 cm höjning.  
F/P10: 80 cm, 85 cm, 90 cm, 95cm, 100 cm, 105 cm, 110 cm därefter 4 cm höjning.  
F11/P11: 90 cm, 96 cm, 102 cm, 107 cm, 112 cm, 116 cm, 120 cm, 124 cm därefter 3 cm höjn,

Höjd 2 genomförs på den lägre höjdhoppsmattan. För klass F9/P9 – F10/P10 så kan den aktive välja att utföra hoppet på den lägre höjdhoppsmattan.

Längd: Zon. Alla tävlande har fyra hopp. För åldersklasserna 6-11 år så mäts även hoppet om foten överskrider zonmarkeringen. Mätning genomförs på samma sätt som vid Zonmätning, från tåspets till landning.

Boll/Spjut: Sker på kastbanan som är belägen intill diskusburen som finns på innerplan. Alla tävlande har fyra kast. Viktklassen för boll är 300 g och för spjut är viktklassen 400 g. Mätning sker efter varje kastomgång.

Löpning: Eltidtagning.

Om det uppstår kollisioner för den aktive under tävlingen så löser vi det så att hon/han får kan genomföra sina fyra försök i kast/längd eller löpning.

## Häcklöpning

P/F8 40 m häck (Vipphäck 42 cm höjd). Gul häckmarkering.  
P/F9 60 m häck (Vipphäck 56 cm höjd). Häckavstånd samma som är för P/F 12-13.  
P/F10 60 m häck (Vipphäck 61 cm höjd). Häckavstånd samma som är för P/F 12-13.  
P/F 11 60 m höjd (höjd 68,6 cm). Häckavstånd samma som är för P/F 12-13.

## 200m/ 400 m/ 600 m hinder:

Nivådjupet i vattengraven och häckhöjderna kommer vara olika beroende på åldersgrupp. Det är fyra häckar som placeras ut vid hindermarkeringarna samt vattengrav. Klass F/P 11 har hinder vid vattengraven.

Höjd på hinder vid hinderlöpning: 6 år: 14 cm, 7 – 8 år 26 cm, 9 år 42 cm, 10 – 11 år 56 cm.

## Resultat:

Resultaten anslås endast digitalt under tävlingsdagen: [www.liveresults.se](http://www.liveresults.se) och på anslagstavlan vid ståplatsläktaren. Samtliga resultat kommer skickas till berörd förening.

## Sjukvård:

Behov av sjukvård anmäles till prisutdelningsområdet (där sjukvårdsväska finns) eller till sekretariatet.

**Kiosk:**

Kiosk och försäljning av hamburgare m.m. kommer att finnas under tävlingarna på IP Framnäs

**Övrig information:**

Tävlingsledare: Claes-Göran Borg, Johan Larsson