

PM för Vänerspelen 2025

IP Framnäs, Lidköping, Lördag 14 juni

Lidköpings IS hälsar alla välkomna till Vänerspelen. Alla aktiva, ledare och funktionärer ombedes att läsa – och ta till sig detta PM samt att följa tävlingsledare och funktionärers anvisningar.

Nummerlappar

Nummerlappar hämtas ut klubbvis och finns i föreningskuvert som finns på ett särskilt bord som är beläget utanför ingången till LIS klubbrum.

Efteranmälan:

Efteranmälan kan göras om det finns plats i respektive gren på en särskild efteranmälningsblankett senast 60 min vid sekretariatet och måltornet.

Avprickning och upprop:

Avprickning ske i alla löpgrenar "Online" på Easyrecord senast 60 minuter innan start på <https://easyrecord.se/>.

Upprop i löpgrenar sker **10** min innan tävlingsstart vid startplats. Upprop i teknikgrenar sker **15** min innan tävlingsstart vid tävlingsplats.

Omlädningsrum:

Omlädningsrum 4 och 5 (vid kiosken) och toaletter finns på idrottsplatsen.

Uppvärmning:

Uppvärmning sker på gräsytor utanför tävlingsområden. Respektera avspärrningsband och angivna säkerhetsföreskrifter. Endast tävlande aktiva och funktionärer får vara inom tävlingsområdet.

Prisutdelning:

Vänerspelsmedaljer till de tre första i varje gren och tävlingsklass. Prisutdelning sker när grenen är avslutad och resultatlistan är klar och meddelas via högtalare.

Spiklängd:

Löpning: 6 mm, Hopp: 9 mm

Resultat:

Resultaten anslås digitalt under tävlingsdagen: <https://easyrecord.se> . Resultat kommer finnas på Lidköpings IS hemsida efter avslutad tävling: www.lidkopingsis.se.

Sjukvård:

Sjukvårdsväska finns vid målgångsområdet hos löpfunktionärer.

Kiosk och servering:

Försäljning av fika, korv, smörgås, hamburgare, dricka kommer finnas på idrottsplatsen.

Övrig tävlingsinformation

Tävlingsledare: Håkan Albinsson, 070-2316235
Johan Larsson, 070-7532739. info@lidkopingsis.se

Löp- och Teknikgrenar

Vid försöksheat i löpgrenar går segrare i respektive heat till final samt utöver 4 bästa tider till final. Om försöksheat utgår så avgörs finalen på den utsatt tiden för försök.

För löpdistanser 200 m och längre avgör bästa tid placering.

Teknikgrenar:

Alla aktiva i längd/ kula/ diskus/ spjut/ slägga får tre försök och de åtta bästa i respektive tävlingsklass får ytterligare tre försök. Finalisterna tar med sig resultaten från försöksomgången.

Längd 1 är vid måltornet **och Längd 2** är vid 80 m starten.

Längd zon för F13/P13.

Diskus/Slägga/Spjut – Tävlingarna genomförs inne på arenaområdet. Viktigt att respektera avspärningar kring kastområdet. Uppvärmning sker med två inkast.

Nedslagsplatsen markeras med en vimpel och mätning efter tredje och sjätte kastet

Invägning:

Invägning av egna kastredskap anmäles till tävlingsledningen i sekretariatet. Eget kastredskap får användas av övriga deltagare.

Vikter Kula: K	4,0 kg	Vikter Spjut: P13/F13/K75-/M80	400 g
M, M35-49	7,26 kg	F15/F17/K50-70/M70-75	500 g
M50-59	6 kg	P15/M60-65/F19/K/K35-45	600 g
M60-69	5 kg	P17/M50-55	700 g
M70-79, K35-49	4 kg	P19/M/M35-45	800 g
M80-89, K50-74	3 kg		

Vikter Slägga: M/M35-45	7,260 kg	Vikter Diskus: M/M35-45	2,0 kg
P17/M50-55	6,0 kg	P17/M50-55	1,5 kg
M60-65	5,0 kg	M60-	1,0 kg
F17/P15/ M70-75/K/K35-45	4,0 kg	F17/F19K/K35-70	1,0 kg
F15/P13/ M80-/K50-70	3,0 kg	P13/ F15/K75-	0,75 kg
F13, K75-	2,0 kg	F13	0,6kg

Höjd - Höjningschema:

F13/P13: 100 cm, 106 cm, 112 cm, 117 cm, 122 cm, 126 cm, 130 cm, 134 cm, 137 cm, 140 cm, 143 cm, 146 cm, därefter 2 cm höjning.

F15/F17/F19/K: 125 cm, 130 cm, 135 cm, 140 cm, 144 cm, 148 cm, 152 cm, 156 cm, 159 cm därefter 3 cm höjning.

P15/P17/P19/M: 130cm, 135 cm, 140 cm, 145 cm, 150 cm, 154 cm, 158 cm, 162 cm, 166 cm, 170 cm, 174 cm, 178 cm, 182 cm, 186 cm, 190 cm därefter 3 cm.

K Vet/MVet: Höjningsschema fastställs vid upprop med 3 cm höjning