

PM för Lilla Vänerspelen 2025, Söndag 7 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 riktlinjer för barnidrott. Det innebär att ingen placering anges för den aktive utan endast resultat. Tidsprogrammet utgår också från rekommendationen att man ska försöka undvika för långa tävlingsdagar för de yngsta tävlande.

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 150.- per gren. Vid måltornet finns särskilda anmälningsblanketter i en plastmapp som fylls i och lämnas till sekretariat. Efteranmälan tävlingsdagen faktureras.

Avprickning/ Upprop:

Avprickning sker vid upprop 10 min innan start i löp- 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 flickor/ pojkar 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. 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.

F6-8/P6-8: 45 cm, 50 cm, 55 cm, 60 cm, 65 cm, 70 cm, 75 cm, 80 cm, 85 cm, 90 cm, 94 cm, 98 cm, 102 cm därefter 3 cm höjning.

F9/P9: 70 cm, 75 cm, 80 cm, 85 cm, 90 cm, 95 cm, 100 cm, 104 cm, 108 cm, 112 cm, 116 cm, 120 cm därefter 3 cm höjning.

F/P10: 80 cm, 85 cm, 90 cm, 95 cm, 100 cm, 105 cm, 110 cm, 114 cm, 118 cm, 122 cm, 126 cm, 130 cm därefter 3 cm höjning.

F11/P11: 90 cm, 96 cm, 102 cm, 107 cm, 112 cm, 116 cm, 120 cm, 124 cm, 128 cm, 132 cm därefter 3 cm höjning.

För F/P6-8 genomförs höjdhoppet på den lägre höjdhoppsmattan (höjd 1). För klass F9/P9 så kan den aktive välja att utföra hoppet på matta 1 eller 2. För åldersklasser P/F10-11 så sker höjdhoppet på högre höjdhoppsmatta (höjd 2).

Längd: Zon. Alla tävlande har fyra hopp och hoppningen sker i två längdgropar (längd 1 & 2). 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 viktclassen 400 g. Mätning sker efter varje kastomgång.

Löpning: Eltidtagning.

Häcklöpning

P/F8 40 m häck (Vipphäck 32 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 56 cm höjd). Häckavstånd samma som är för P/F 12-13.

P/F 11 60 m höjd (Tävlingshäck - 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: 6-7 år inget hinder vid vattengrav, 8 - 9 år 42 cm vipphäck, 10 – 11 år 56 cm vipphäck.

Resultat:

Resultaten anslås digitalt under tävlingsdagen: <https://easyrecord.se> och på anslagstavlan vid ståplatsläktaren. Samtliga resultat kommer finnas på Lidköpings IS hemsida..

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

Tävlingsledare: Johan Larsson, Håkan Albinsson