

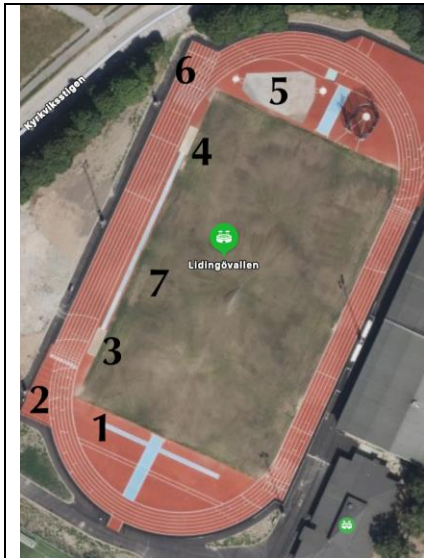
PM SOMMARSMAJLSKAMPEN

IFK Lidingö Friidrott hälsar alla välkomna till första upplagan av
Sommarsmajlskampen!



- En ledare/förälder hämtar ut gruppens nummerlappar i nummerlappstället.
- Listor med startnummer kommer att finnas uppsatta på den ena bodens långsida och finns på easyrecord.se
- Resultatkort hämtas till gruppen i nummerlappstället.
- Nummerlapp ska bäras så att den syns på framsidan av tröjan. Du får behålla den efter tävlingen.
- Grenar som ingår i Sommarsmajlskampen är **längd, kula, 60m och 400m**.
Träningsgruppen väljer själva i vilken ordning de genomför sina grenar när det gäller längd, 60m, kula. Sommarsmajlskampen avslutas med gemensamt 400m lopp vid samma klockslag. Samling vid lilla höjdmattan 11.20 (se nedan)
- Resultatet noterar varje aktiv/ledare på sitt resultatkort. Resultat på 60m-loppen kommer att sättas upp på utrusningsbodens långsida.
- Funktionärer finns vid varje gren för vägledning och instruktioner.
- När du som aktiv eller funktionär beträder tävlingsarenan/ löparbanan, se dig noga för!
- Alla som genomfört sina Sommarsmajlskamp får medalj. Prisutdelning sker heatuppdelat direkt efter målgången av 400m-loppet.

PM SOMMARSMAJLSKAMPEN



1. Upprop 400m
Sommarsmajlskampen
2. Start 400m Sommarsmajlskampen
3. Längd 2
4. Längd 1
5. Kula
6. Upprop 60m Sommarsmajlskampen
7. Prisutdelning

Grenregler

Längd

Varje aktiv får göra tre hopp var och noterar sina resultat i Resultatkort.

Kula

Varje aktiv får göra tre stötar var och noterar sina resultat i Resultatkort.

60 meter

Varje aktiv får genomföra ett 60 meterslopp. Upprop vid 100m starten. Resultat sätts upp på redskapsbodens vägg, jämte måltornet.

400m

Alla springer ett 400m lopp som avslutning på Sommarsmajlskampen. Upprop kl 11.20 vid höjdhoppsbädd 2 (lilla bädden) på innerplan. Så långt det går blir det heat efter åldersgrupp. Resultat sätts upp på redskapsbodens vägg jämte måltornet.

Heaten för 400m planeras enligt:

1. F8/F9
2. F10
3. F11
4. P8
5. P9/P10
6. P11