

Tävlingsform:

När man kommer till arenan får varje deltagare ett eget startkort, som man sedan tar med sig under kvällen och lämnar till sekreteraren vid varje gren. Varje deltagare väljer själv **när** – och **hur många gånger** – man vill göra respektive gren. När man kommer till en gren lämnar man ifrån sig sitt startkort till sekreteraren och ställer sig sist i kön. När man vill gå vidare till nästa gren tar man med sig sitt startkort.

- På 600 m (start bortre långsidan) kommer vi att starta 3-5 personer i varje heat.
- Löpgrenarna kommer genomföras i heat om 3-5 personer med manuell tidtagning (tillgång på häckar styr). Startkort lämnas in vid målgången där startordning bestäms.
- I höjd har vi olika starttider beroende på vilken/vilka höjder man vill hoppa på.
- I kula väljer varje deltagare själv vilken vikt på redskapet man vill använda. Det finns kulor som väger 2 kg, 3 kg och 4 kg. Vikt på diskus är 0,6-1,0 kg och på spjut 0,4-0,6 kg.

Funktionärer:

Löpgrenar:

Olika häcklopp inleder, "riktiga" häckar på 80m och 60m och aluminiumhäckar på 40 och 50m. De startplatserna markeras innan är markerade och sekreterare. För 80/60m finns markeringar för häckar, ej för 50/40m.

Genomförs i heat om 3-5 deltagare utifrån hur många tidtagare som finns, samt hur mycket häckar vi får till, banor närmast läktaren nyttjas.

Inlämning av startkort till sekreterare vid målgången varifrån startordning bestäms (deltagarna joggar mao från mål upp till starten). Sträva efter att få jämnåriga i samma heat.

Starten för 600m görs vid 200m starten (kurvan bortanför höjdhoppet). Finns klocka så gör någon klockringning vid passage ut på sista varvet.

Tid anges med tiondelar i protokoll.

1 st sekreterare, 3-5 st tidtagare och 1 st starter.

Hoppgrenar:

Höjdhoppning sker på angivna höjder. Höjningar inom intervallet görs med 3cm.

För godkänt hopp skall upphopp göras på en fot.

1 st sekreterare, 2st ribbuppläggare

Längdhoppning sker i båda längdsgroparna. I längd1 (närmast start korta löpningar) genomförs tresteg och längdhopp, från hoppzon och hoppen mäts med måttband. I längd2 sker ingen mätning, men längdmarkeringar sätts upp.

Innan tresteg påbörjas görs en snabb genomgång hur det går till.

Längd1 - 1 st sekreterare, 2 st mätare, 1-2 krattare

Längd2 - de aktiva krattar själva

Kastgrenar:

Spjut och boll kastas på innerplanen. Kastområde markeras med koner. OBS viktigt att se till att de aktiva INTE genar över gräsplanen.

Inleder med spjut och fortsätter med boll.

Hämtning kan göras med funktionär eller så kan det göras av de aktiva efter att tex 3 spjut kastats, de som skall kasta hämtar.

1 st sekreterare, 2 st mätare, (1 st tillbakabärare)

Kula genomförs med valfria vikter. Min vikt 2 kg.

För godkänd stöt gäller att stöt görs över axeln (ej kast)

Rätt vikter är 2 kg PF9-11+F12+F13, 3 kg P12/13+F14/15,

Hämtning kan göras med funktionär eller så kan det göras av de aktiva efter att tex 3-4 stötar genomförts, de som skall stöta hämtar.

1 st sekreterare, 2 st mätare, (1 st tillbakabärare)

Innan diskus påbörjas görs en kort genomgång av hur det går till.

Observera säkerheten kring diskuskastning. Genomförs i de äldre åldersgrupperna (från 11/12 år).

1 st sekreterare, 2 st mätare, (1 st tillbakabärare)