



PM – Klubbävlingen – 2023 - Torsdag

Årets klubbävling genomförs över två dagar:

Torsdag den 28 september: längd, höjd, kula, spjut, diskus med start ca kl 17.00

Lördag den 30 september: 60m/80m/100m; 150m; 200 m; 600 m/1000 m, kl 10 - 14.

- Ett tidsprogram är publicerat via hemsidan.
- Tävligen genomförs i tre pooler. P/F 9, P/F 11 och 13-år och äldre
 - Undantaget diskus – Där alla tävlar samtidigt
- Grenledare/Funktionärer
 - Grenledare för respektive gren utses på plats (Förslagsvis tränare/ledare för gruppen)
 - Funktionärer/medhjälpare är föräldrar som på plats kan följa sina barns tävlande
- Förberedelser
 - Kom i tid!
 - Den grupp som genomför första pass av grenen ansvarar för att material och utrustning finns förberett i god tid!
 - Tex förbereder P/F 11 kula och spjut.
 - Tänk på att i tid vara klara med:
 - Material/utrustning för alla åldersklasser
 - Det skall vara förberett i tid så att det kan provhoppas och provkastas inför tävlingsstart
 - Längdhoppsgrop skall vara uppgrävd och material/utrustning på plats
 - Ställningar på plats m m
 - Rollfördelningen bland funktionärerna vara klar
- Återställning
 - Sista pool i en gren ansvarar för återställning av material och utrustning
- Nummerlappar – Hämtas på läktaren
- Höjdhopp – Höjningsschema
 - Grenledare fastställer höjningsscheman för respektive pool
 - Inledningsvis 5cm höjningar
 - Därefter 3cm (eventuellt 2 cm)
- Kast och Längdhopp
 - Upp till 13 år är det 4 försök per deltagare – Äldre har 6 försök per deltagare
- Tips/Trix
 - Kom i god tid!
 - Uppmuntra alla tävlande
 - Medtag egen fika/energi
 - Effektivt tävlande
 - Var redo för ditt hopp/kast
 - Undvik för många försök i höjd
 - Är det säkert hoppa 120cm finns ingen anledning inleda hoppning på 80-90 cm.