



PM, RosenbomspeleN 11-12 juni 2016

KA 2 IF hälsar alla tävlande, ledare och publik hjärtligt välkomna till RosenbomspeleN 2016.

Arena

Tävlingen avgörs på Västra Mark IP, Karlskrona. Vägbeskrivning hittar du längst ner i detta PM.

Omklädning

Möjlighet till dusch och omklädning finns på arenan.

Avprickning

Avprickning sker i samtliga löpgrenar senast 45 minuter innan utsatt starttid. Vid avprickning av stafetter skall samtliga lagmedlemmar anges. Avprickningslistor finns på sekretariatets baksida, dvs. bakom huset ovanför mållinjen.

Upprop

Upprop sker 15 minuter före start i samtliga grenar. Första start Se tidsprogram
<http://www3.idrottonline.se/KA2IF-Friidrott/Tavlingar/Ute2016/RosenbomspeleN/>

Utrustning

Högsta tillåtna spiklängd är 7 mm. Egna kastredskap skall invägas och kontrolleras vid sekretariatet innan start.

Tidtagning

Elektronisk tidtagning tillämpas.



Nummerlappar

Nummerlappar skall bäras på bröstet då man deltar i lopp som överstiger 400 meter.

Nummerlappar delas ut i samband med uppropet och lämnas tillbaka efter genomförd tävling.

Inga nummerlappar i övriga grenar.

Löpning

Löpningar 60m, 80m, 100m, 60mh, 80mh, 100 mh, 110 mh avgörs med försöksheat och final vid fler än 8 deltagare. De 8 bästa tiderna går till final. Om det efter avprickning visar sig att färre än 8 kommer att delta, kommer finalen att avgöras på tiden för försök. Vid fler än 6 deltagare i 200m, 300m och 400m, avgörs tävlingen i seedade heat med indelning baserat på årsbästa som angivits vid avprickning.

Höjdhopp och stavhopp

Följande höjningsscheman används.

Vid sammanslagning av två åldersklasser tillämpas det höjningsschema med lägst ingångshöjd.

Höjdhopp

M 172 - 179 - 185 - 190 - 195 - 199 - 203 - 207 - 210 - 213 - 216 - 219 + 3 cm

P15 132 - 139 - 145 - 150 - 155 - 159 - 163 - 167 - 170 - 173 - 176 - 179 + 3 cm

P13 112 - 119 - 125 - 130 - 135 - 139 - 143 - 147 - 150 - 153 - 156 - 159 + 3 cm

P11 90 - 95 - 100 - 105 - 110 - 115 - 120 - 125 - 130 - 133 - 136 - 139 + 3 cm

K 144 - 151 - 157 - 162 - 167 - 171 - 175 - 179 - 182 - 185 - 188 - 191 + 3 cm

F15 120 - 127 - 133 - 138 - 143 - 147 - 151 - 155 - 158 - 161 - 164 - 167 + 3 cm

F13 108 - 115 - 121 - 126 - 131 - 135 - 139 - 143 - 146 - 149 - 152 - 155 + 3 cm

F11 90 - 95 - 100 - 105 - 110 - 115 - 120 - 125 - 130 - 133 - 136 - 139 + 3 cm

Stavhopp

M 380 - 400 - 420 - 435 - 450 - 465 - 475 - 485 - 495 - 505 - 510 + 5 cm

P15/P13 132 - 142 - 152 - 162 - 172 - 182 - 192 - 202 - 212 - 222 - 232 + 5 cm

K 302 - 307 - 312 - 317 - 322 - 327 - 332 - 337 - 342 - 347 - 352 + 5 cm

F15/F13 132 - 142 - 152 - 162 - 172 - 182 - 192 - 202 - 212 - 222 - 232 + 5 cm



Längd, tresteg och kastgrenar

I klasser upp till och med 13 årsklassen har samtliga deltagare 4 försök. Från 15-årsklass och uppåt 3 försök och de 8 främsta ytterligare 3. Vi använder 2 längdgropar under söndagen. Längd 1 är en av groparna på långsidan medan Längd 2 är på norra kortsidan.

När det gäller långa kast, så avgörs spjut på innerplan medan Diskus och slägga avgörs på C-planen (ca 100 m nordost om arenan)

Priser

De 6 främsta från 11-årsklasserna och neråt vinner en Rosenbomsplakett. I övriga klasser de tre första.

Resultat

Resultat anslås på väggen bakom stora läktaren. Resultat kommer också att uppdateras regelbundet på vår hemsida: <http://www3.idrottonline.se/KA2IF-Friidrott/Tavlingar/Ute2016/Rosenbomspele/>

Servering

Vi håller självklart vår kiosk/grill öppen under båda tävlingsdagarna. Där kan man köpa kaffe, kall dryck, glass, kanelbullar, frukt, godis, bars mm. Under morgontimmarna även ostfrallor.

Vi grillar från ca 1030, på menyn kommer det att finnas tjock och smal korv, hamburgare och på LÖRDAGEN så ska vi testa att även ha fläskkarré med potatissallad och grönsallad med i utbudet. Karrén kommer att finnas i "begränsat" antal.

Betalning kan ske kontant, med kort samt via swish. Välkomna!



Vägbeskrivning till Västra Mark IP Från E22, väster ifrån (Ronneby):

Följ skylt mot Karlskrona V (Sväng höger vid avfart 63) Kör ca 2 km, och du ser CityGross på vänster sida.

Håll höger i Rondellen.

Ligg kvar i höger körfält dvs sväng av mot Sjukhuset, och vid kommande rödljus, fortsatt vägen rakt fram (Sunnavägen) i ca 1 km.

Sväng höger in på Skyttevägen Håll höger när du kommer upp i Bostadsområdet Bergåsa. Följ därefter skylten "Idrottsplats" som dyker upp efter ett par hundra meter.

Från E22, öster ifrån (Kalmar):

Följ skylt mot Karlskrona Ö (Sväng höger vid avfart 64)

Efter avfart, sväng höger mot Karlskrona Centrum

Kör rakt fram i Rondellen, fortsatt rakt fram i ca 2 km

Välj avfart till mot Hästö, Sjukhus Sväng höger på Oskarsvärnsvägen. Sväng höger igen vid nästa korsning.

Vid trafikljus efter ca 300 m: tag höger

Efter ca 1 km, Sväng höger in på Skyttevägen

Håll höger när du kommer upp i Bostadsområdet Bergåsa.

Följ därefter skylten "Idrottsplats" som dyker upp efter ett par hundra meter.

Från Väg 28 (Växjö):

Kör mot Karlskrona C

Välj avfart till mot Hästö, Sjukhus Sväng höger på Oskarsvärnsvägen.

Sväng höger igen vid nästa korsning.

Vid trafikljus efter ca 300 m: tag höger

Efter ca 1 km, Sväng höger in på Skyttevägen

Håll höger när du kommer upp i Bostadsområdet Bergåsa.

Följ därefter skylten "Idrottsplats" som dyker upp efter ett par hundra meter