



**KA 2 IF hälsar alla tävlande, ledare och publik hjärtligt välkomna till
Tomtespelen den 11 december 2022!**

Arena

Tävlingen arrangeras i Sunnahallen, Karlskrona. Vägbeskrivning längst ner i detta PM.

Covid -19

Om du känner minsta symptom på sjukdom ska du inte komma och tävla.

Omklädning

Möjligheter till dusch och omklädning finns på arenan.

Avprickning

Avprickning sker i samtliga löpgrenar digitalt via <https://easyrecord.se/> (den blå avprickningsknappen) på tävlingsdagen och senast 45 minuter innan utsatt starttid. För stafetter skall namn på lagdeltagare för respektive sträcka lämnas till sekretariatet senast 45 minuter innan start.

I teknikgrenar (kula, höjd, längd, stav) är det ingen avprickning via easyrecord.

Upprop

Upprop sker 15 minuter före start i samtliga grenar.



KA 2 IF FRIIDROTT
Medvind i steget

Första start

Första start är kl 09:00. Hela tidsprogrammet hittar du på www.ka2if.se.

Utrustning

Högsta tillåtna spiklängd är 7 mm.

Tidtagning

Elektronisk tidtagning tillämpas.

Nummerlappar

Nummerlappar bäras på bröstet då man deltar i lopp som överstiger 200 m. Nummerlapparna delas ut i samband med uppropet. Inga nummerlappar i övriga grenar.

Löpning

För P/F13 och uppåt avgörs löpningar 60 m och 60 m häck i försöksheat och final vid fler än 8 deltagare. De 8 bästa tiderna går till final. OBS! Om det efter avprickning visar sig att det är färre än 8 deltagare som skall springa, avgörs finalen på försökstiden! För klasserna P/F 9 och 11 springer alla ett lopp.

Kula och Längd

Vikter för kula enligt Svenska Friidrottsförbundets regelverk. För P15/F15 samt seniorklasserna 3 + 3 försök.

Från P13/F13 och neråt har samtliga deltagare 4 försök vardera.



KA 2 IF FRIIDROTT
Medvind i steget

Höjd hopp

Följande höjningsscheman används. Vid sammanslagning av två åldersklasser tillämpas det höjningsschema med lägst ingångshöjd. Önskar du att gå in på en lägre ingångshöjd? Prata med grenledare, så löser vi det!

M/P15	132 137 142 147 152 157 162 167 172 177 182 185 +3cm
P13	112 119 125 130 135 139 143 147 150 153 156 159 +3cm
K /F15	120 127 132 139 145 150 155 159 163 167 170 173 176 +3cm
F13	108 115 121 126 131 135 139 143 146 149 152 155 +3cm

Stavhopp

Följande höjningsschema används. Vid sammanslagning av två åldersklasser tillämpas det höjningsschema med lägst ingångshöjd. Önskar du att gå in på en lägre ingångshöjd? Prata med grenledare, så löser vi det!

M	300 310 +10cm
P15	230 240 +10cm
K	230 240 +10cm
F15	230 240 +10cm

Priser

I åldersklasserna 13, 15 samt M, K får de tre främsta en Tomtespelsplakett. Från 11-årsklassen och neråt får samtliga deltagare en deltagarplakett. Se tider för utdelning av deltagarplakett i tidsprogrammet (<https://ka2if.sportadmin.se/sida/?ID=377532>)



KA 2 IF FRIIDROTT
Medvind i steget

Resultat

Resultat uppdateras regelbundet på <https://easyrecord.se/>

Servering

Vi håller vår kiosk öppen under hela tävlingsdagen. Här erbjuds kaffe, saft, kakor samt några mer matiga alternativ.

Hjärtligt välkomna till Karlskrona och Sunnahallen och ett stort lycka till i tävlingen!

Vägbeskrivning, Sunnahallen

E22 från Ronneby-Malmö:

Ta avfart Karlskrona V (Avfart 63). Följ vägen mot centrum. Vid rondell vid CityGross: håll höger. Ligg kvar i höger körfält. Vid första trafikljus, tag vänster mot Marieberg. Kör längs järnvägen mot Kungsmarken. Sväng vänster mot Sunnadalsskolan. Efter 200 m ligger Kungsmarkskyrkan till höger. Parkera på P-platsen mitt emot kyrkan. Gå in på skolgården. Sunnahallen ligger på vänster sida.

Från Vetlanda/Växjö/Eringsboda:

Kör mot Centrum. Sväng höger vid trafikljus (Gdynia till vänster). Följ vägen tills du kommer till järnvägsövergången. Tag direkt höger. Efter ca 200 m sväng vänster mot Sunnadalsskolan.

E22 från Kalmar:

Tag av vid Avfart 64 (Angöringen, Statoil). Kör mot Centrum och vik av precis som från Vetlanda/Växjö/Eringsboda.



KA 2 IF FRIIDROTT
Medvind i steget