



PM Kraftmätningsskval 2 juni 2024

Gröna Dalens IP, Badhusvägen 3, Bålsta

/Bålsta IK

Allmänt



- Bålsta IK välkomnar Västerås FK, Upsala IF, Bromma IF och våra lagkamrater från Alunda SK till Kraftmätningsskval – vi kommer att få en trevlig dag tillsammans!
- Kaffe, läsk och enklare fikabröd kan tillhandahållas, men inte genom en kiosk som är öppen hela tiden. Det finns en COOP-butik mindre än 3 minuters gångväg från arenan.
- ”Tekniskt möte” med lagens ledare hålls ca kl 08.15. I samband med detta gör vi också en sista funktionärsöversyn.

Deltagande lag



Lagnamn	Pojkar	Flickor	Mix
Bromma IF	X	X	X
Västerås FK	X	X	X
Västerås FK, lag 2		X	
Uppsala IF	X	X	X
Alunda SK/Bålsta IK		X	-
Bålsta IK/Alunda SK	X		-

Preliminärt tidsprogram

Anpassas under dagen, inga grenkrokar får äga rum. Vi försöker dock hålla tempo inom och mellan grenar utan att det ska kännas jäktat.



Kraftmättningskval 15 år Söndag				
Tid	F15	P15	Mix	Tid
09:00	80 m häck Fi (4)			09:00
09:20		80 m häck Fi (3)		09:20
09:25	Spjut (28)			09:25
09:40		Kula (17)		09:40
10:55	Höjd Pool 1 (13)Höjd Pool 2 (16)			10:55
11:00		Längd (18)		11:00
12:50			6x200 m Fi	12:50
13:30	Kula (30)			13:30
13:40		Spjut (19)		13:40
14:55		Höjd Pool 1 (9)Höjd Pool 2 (9)		14:55
15:05	Längd (30)			15:05
16:15		800 m Fi		16:15
16:35	800 m Fi			16:35

Funktionärer

Lagen hjälps åt med funktionärer, två pooler i höjd kräver extra medhjälpare



Kraftmättningskval

Ca-tid	Flickor	Pojkar	Funktionärer	Kommentar
09.00	Häck	Häck	Målkamera och starter: Bålsta IK Alla hjälps åt med häckar	Flickor resp pojkar, börja med flickor/flytta sen häckar framåt. Sannolikt 4 heat totalt.
09.30	Spjut	Kula	Grenledare kula: Bålsta IK Grenledare spjut: Bromma IF	
10.50	Höjd	Längd	Grenledare höjd: Bålsta IK Grenledare längd: Upsala IF	
11.40	Stafett	Stafett	Målkamera och starter: Bålsta IK Övriga uppdrag hjälps vi åt med	6*200 m (tre pojkar och tre flickor i resp lag). Totalt tre lag.
13.20	Kula	Spjut	Grenledare kula: Bålsta IK Grenledare spjut: Västerås FK	
14.40	Längd	Höjd	Grenledare höjd: Bålsta IK Grenledare längd: Alunda SK	
16.00	800 m	800 m	Målkamera och starter: Bålsta IK	2 heat (pojkar resp flickor)

Övrigt



- Vi använder EasyRecord som tävlingssystem. Lagen anmäler individer och grenar i systemet.
- Reglerna är sannolikt bekanta, nedan ses länkar:
 - [Grundregler – Friidrottsförbundet](#)
 - [Tävlingsbestämmelser 2024 – Friidrottsförbundet](#)
- 140 cm genomgångshöjd i höjdhopp