



Upplands
Friidrottsförbund



Upplands Friidrottsförbund och Bålsta IK

hälsar Gotland, Gästrikland, Stockholm, Södermanland och Uppland
välkomna till

Svealandstävling Öst för 13-åringar

12 september 2020, Gröna Dalens IP, Badhusvägen, Bålsta

Grenar: P/F13 (2007): 60 m, 60 mh, 200 m, 200 mh, 600 m, 1500 m, tresteg (zon), längd (zon), stav, höjd, spjut, slägga, kula och diskus.

Anmälan: Via friidrottsanmalan.se senast 6 september.

Efteranmälan är möjlig i mån av plats och på plats tävlingsdagen.

Startavgift: 70:-/gren. Efteranmälningsavgift 100:-/gren.

O.B.S. Faktura skickas till respektive distriktsförbund efter avslutad tävling.

Tidsschema och PM: Preliminärt grenschema finns bifogat för att underlätta individuell grenplanering. Slutligt grenschema samt PM kommer att finnas på Bålsta IK:s hemsida tre dagar innan tävlingen. För att kunna sluta dagen i rimlig tid behöver vi hjälpas åt att hålla tidsschemat. Inhopning/-kastning kommer att vara begränsad.

Logi: Vid behov bokar varje distrikt/förening sitt eget boende.

Regler:

- Varje distrikt får delta med max 3 deltagare i varje gren och klass.
- Varje deltagare får delta i max 5 grenar.
- Varje distrikt väljer själva principer för uttagning.
- Poängräkning för total laginsats planeras. Endast två deltagare per distrikt erhåller poäng i respektive klass/gren.

Tävlingsregler: Fyra försök i alla teknikgrenar utom stav och höjd. Seedade heat i all löpning (inga finaler). Bågstart för 600 m.

Mat: Lunch kan beställas (80 kr/portion) genom att varje distrikt senast 6 september mailar in en samlad beställning till svealands@balstaik.se. Välj mellan två rätter: Spagetti bolognese (innehåller nötkött, gluten, lök, vitlök och tomat) och Kikärtsgryta med ris (vegetarisk, innehåller varken mjölk eller gluten). Respektive distrikt hämtar ut alla lådor och sköter själv intern distribution. Dryck ingår men inte sallad.

Coronarestriktioner: För att kunna genomföra tävlingen behöver vi alla hjälpas åt. Det är avgörande att alla följer arrangörens anvisningar och att man lämnar arenan direkt efter avslutad gren. Ingen publik tillåts innanför grindarna, bara tävlande och funktionärer.

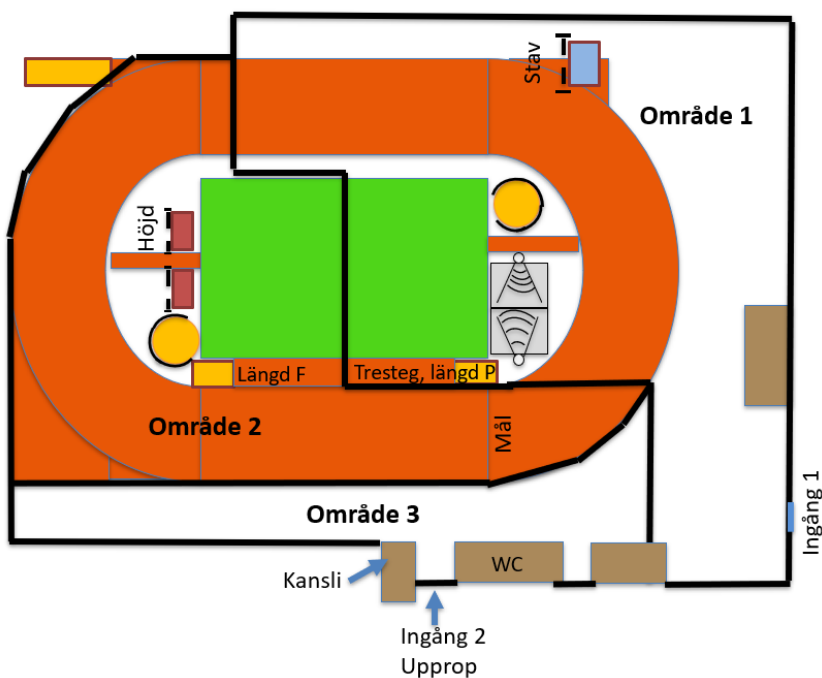
Övrigt: Begränsat antal ledare/grencoacher från distrikten. Ledare och medföljande föräldrar kan behövas som funktionärer. Tävlingsledningen kommer att ta kontakt med distrikten i denna fråga.

Hemsida: www.balstaik.se/Arrangemang/svealandstavlingostfor13-aringar/

Preliminärt grenschema och områdesindelning

Tid	Löpning	Hopp (omr 1)	Hopp (omr 2)	Kast (omr 1)	Kast (omr 2)
10.00	60mH F 2heat	Stav P	Höjd F	Spjut F	
10.15	60mH P 2 heat				
10.30	(P startar 10.20)				
10.45					
11.00	200m P 2-3 heat				
11.15				Diskus P	
11.30	200m F 2-3 heat				
11.45					
12.00					
12.15	1500 m P	Stav F	Höjd P		
12.30	1500 m F				
12.45					
13.00				Spjut P	Diskus F
13.15					
13.30					
13.45					
14.00					
14.15	60m P 2 heat	Tresteg F		Kula P	Slägga F
14.30	60m F 2 heat				
14.45					
15.00	200m häck P				
15.15	2-3 heat				
15.30	200m häck F	Längd P		Kula F	Slägga P
15.45	2-3 heat				
16.00					
16.15					
16.30					
16.45		Tresteg P	Längd F		
17.00	600m P 1 heat				
17.15	600m F 1 heat				
17.30					
17.45	Avslut				

Preliminär områdesindelning





Upplands
Friidrottsförbund



Preliminärt grenschema uppdelat på P/F

	Pojkar		Flickor			
10.00		Stav		60 mH	Höjd	Spjut
10.15	60 mH					
10.30	(kl 10.20)					
10.45						
11.00	200 m					
11.15			Diskus			
11.30				200 m		
11.45						
12.00						
12.15	1500 m	Höjd			Stav	
12.30				1500 m		
12.45						
13.00			Spjut			Diskus
13.15						
13.30						
13.45						
14.00						
14.15	60 m		Kula		Tresteg	Slägga
14.30				60 m		
14.45						
15.00	200 mH					
15.15						
15.30		Längd	Slägga	200 mH		Kula
15.45						
16.00						
16.15						
16.30						
16.45		Tresteg			Längd	
17.00	600 m					
17.15				600 m		
17.30						
17.45	Avslut					