

# PM för Vänerspelen 2024

## IP Framnäs, Lidköping, Söndag 9:e juni

Lidköpings IS hälsar alla välkomna till Vänerspelen och VeteranDM för Västsvenska Friidrottsförbundet. Alla aktiva, ledare och funktionärer ombedes att läsa – och ta till sig detta PM samt att följa tävlingsledare och funktionärers anvisningar.

### Nummerlappar

Nummerlappar hämtas ut klubbvis och finns i föreningskuvert som finns på ett särskilt bord som är beläget utanför ingången till LIS klubbрум.

### Efteranmälan:

Efteranmälan kan göras om det finns plats i respektive gren på en särskild efteranmälningsblankett senast 60 min innan start som finns på ett särskilt bord som är beläget vid trappan upp till sekretariatet och måltornet. Efteranmälan lämnas till sekretariatet som är beläget i måltornet. Efteranmälan tävlingsdagen kan endast ske genom att 100 kr betalas med Swishnr 1233813003. Efteranmälan stängs kl.16.00.

### Avprickning och upprop:

Avprickning ske i alla löpgrenar på särskild avprickningstavla som finns beläget vid måltornet senast 60 minuter innan start eller online: <https://easyrecord.se/>. För grenar som börjar före kl. 10.30, 45 min innan start.

Upprop i löpgrenar sker 10 min innan tävlingsstart vid startplats. Upprop i teknikgrenar sker 15 min innan tävlingsstart vid tävlingsplats.

### Omklädning:

Omklädningsrum och toaletter finns på idrottsplatsen.

### Uppvärmning:

Uppvärmning sker på gräsytor utanför tävlingsområden. Respektera avspärrningsband och angivna säkerhetsföreskrifter. Endast tävlande aktiva och funktionärer får vara inom tävlingsområdet.

### Prisutdelning:

Vänerspelsmedaljer till de tre första i varje gren och tävlingsklass samt DM medaljer i P/F13 och P/F15. VeteranDM-medalj till de tre första Västsvenska aktiva i varje gren och åldersklass.

Prisutdelning sker när grenen är avslutad och resultatlistan är klar och meddelas via högtalare.

### Spiklängd:

Löpning: 6 mm, Hopp: 9 mm

## Resultat:

Resultaten anslås digitalt under tävlingsdagen: <https://easyrecord.se> samt på resultattavla som är belägen mellan ståplatsläktare och sittplatsläktare. Resultat kommer finnas på Lidköpings IS hemsida efter avslutad tävling: [www.lidkopingsis.se](http://www.lidkopingsis.se).

## Sjukvård:

Sjukvårdsväska finns vid målgångsområdet hos löpfunktionärer.

## Kiosk och servering:

Försäljning av fika, korv, smörgås, hamburgare, dricka kommer finnas på idrottsplatsen.

## Logi, måltider

För information angående vandrarhem, hotell och campingplatser, kontakta: Lidköpings turistbyrå. Tel: 0510-200 20. Fax: 0510-271 91. [www.lackokinnekulle.se](http://www.lackokinnekulle.se)  
e-post: [turist@lackokinnekulle.se](mailto:turist@lackokinnekulle.se). Restauranger finns i närområdet, bl a ICA Framnäs, Restaurang Ha Long. Ca 300 – 400 m från Idrottsplatsen. Badplats finns i närheten.

## GDPR

Vid tävlingen kommer resultatlistor publiceras digitalt och på LIS hemsida. Foton och filmer som tagits vid tävlingen kan komma att användas av föreningen för att informera om verksamheten på webbplats och/eller sociala medier. Den som vill invända mot detta får anmäla detta till sekretariat.

## Övrig tävlingsinformation

Tävlingsledare: Claes-Göran Borg, 070-8523354  
Johan Larsson, 070-7532739

## Löp- och Teknikgrenar

Vid försöksheat i löpgrenar går segrare i respektive heat till final samt utöver 4 bästa tider till final. Om försöksheat utgår så avgörs finalen på den utsatt tiden för försök.

För löpdistanser 200 m och längre avgör bästa tid placering.

### Teknikgrenar:

Alla aktiva i längd/tresteg/kula/diskus/spjut/diskus får tre försök och de åtta bästa i respektive tävlingsklass får ytterligare tre försök. Finalisterna tar med sig resultaten från försöksomgången.

**Längd 1** är vid måltornet och **Tresteg/Längd 2** är vid 80 m starten.  
Längd/Tresteg zon för F13/P13.

**Tresteg.** Efter inhopp och vid uppropet meddelar den aktive grenledaren vilken hoppzon/planka som den aktive kommer hoppa ifrån. Följande trestegszoner erbjuds: 5 m, 6 m, 7 m, 8 m, 9 m.

**Diskus/Slägga** – Tävlingarna genomförs på kastplan utan för löparbanor och kastburen innanför löparbana. Vilken kastplan tävlingen genomförs på anges i tidsprogrammet.

**Spjut** – Tävlingarna genomförs inne på arenaområdet

Nedslagsplatsen markeras med en vimpel och mäts efter varje omgång.

### Invägning:

Invägning av kastredskap anmäles till tävlingsledare i respektive gren. Eget kastredskap får användas av övriga deltagare.

<b>Vikter Kula:</b> F13/K75-	2,0 kg	<b>Vikter Spjut:</b> P13/F13/K75-/M80	400 g
P13/F15-17/K50-75/M80-	3,0 kg	F15/F17/K50-70/M70-75	500 g
P15/F19/K/K35-45/M70-75	4,0 kg	P15/M60-65/F19/K/K35-45	600 g
P17/M60-65	5,0 kg	P17/M50-55	700 g
P19/M50-55	6,0 kg	P19/M/M35-45	800 g
M/M35-45	7,26 kg		

<b>Vikter Slägga:</b> M/M35-45	7,260 kg	<b>Vikter Diskus:</b> M/M35-45	2,0 kg
M50-55	6,0 kg	M50-55	1,5 kg
M60-65	5,0 kg	M60-	1,0 kg
M70-75/K/K35-45	4,0 kg	F17/F19K/K35-70	1,0 kg
M80-/K50-70	3,0 kg	K75-	0,75 kg
K75-	2,0 kg		

### Höjd - Höjningschema:

F13/P13: 100 cm, 106 cm, 112 cm, 117 cm, 122 cm, 126 cm, 130 cm, 134 cm, 137 cm, 140 cm, 143 cm, 146 cm, därefter 2 cm höjning.

F15/F17/F19/K: 125 cm, 130 cm, 135 cm, 140 cm, 144 cm, 148 cm, 152 cm, 156 cm, 159 cm därefter 3 cm höjning.

P15/P17/P19/M: 130cm, 135 cm, 140 cm, 145 cm, 150 cm, 154 cm, 158 cm, 162 cm, 166 cm, 170 cm, 174 cm, 178 cm, 182 cm, 186 cm, 190 cm därefter 3 cm.

K Vet/MVet: Höjningsschema fastställs vid upprop med 3 cm höjning