



# pepparkaks spelen



## PM - Pepparkaksspelen 14 december 2019 i Athleticum, Malmö

MAI hälsar alla välkomna till Pepparkaksspelen i friidrott i Athleticum, Malmö.  
Vi ser fram emot en spännande och rolig tävlingsdag.

### TÄVLINGSARENA

Athleticum, Eric Perssons väg 53, 217 62 Malmö.  
Arenan ligger bredvid Malmö Stadion och Baltiska hallen.

### UPPLYSNINGAR

Telefon: 040-86 900  
E-post: [info@mai.se](mailto:info@mai.se)

### OMKLÄDNING

Omklädning finns inne på Athleticum.

### PARKERING

Fåtal platser avgiftsbelagd parkering finns utanför Athleticum, alternativt Stadions P-hus.

### TRÄNARE PÅ PLATS

För tävlingsklass F/P 7–9 (prova på) erbjuds ledare på plats som är med dig under dagen.  
De håller i gemensam uppvärmning, samling 9.45 och följer med dig och hjälper dig under tävlingens alla delar.

### KIOSK

Kiosken är öppen under tävlingsdagen, med försäljning av toast, korv med bröd, fika mm.

### NUMMERLAPPAR

Alla deltagare i klasserna F9/P9, F11/P11 och F13/P13 ska ha nummerlapp som ska fästas på bröstet (inga nummerlappar i "Prova-på" eller M/K-klasserna). Nummerlapparna hämtas vid entrén.



## **EFTERANMÄLAN**

Accepteras i mån av plats.

## **AVPRICKNING**

Avprickningslistor anslås i Athleticum längst ned i hallen.  
Avprickning senast 45 minuter före grenstart i alla löpgrenar.

## **UPPROP**

Löpningar: 10 minuter före start  
Teknikgrenar utom stav: 15 minuter före start  
Stavhopp: 30 minuter före starttid

## **PRISUTDELNING**

Prisutdelning efter avslutad gren till de sex första och till alla som har provat minst 3 grenar i "Prova på".

## **START- OCH RESULTATLISTOR**

Startlistor och resultatlistor anslås på anslagstavlor, intill avprickningen.

# **SÄRSKILDA TÄVLINGSBESTÄMMELSER:**

### **5 steg ut i grop**

Ringar i färg markerar hopprytm vv/hh/v alt hh/vv/h, sista hoppet ut i grop mäts. Fyra försök för alla.

### **LÄNGD, STAVLÄNGDHOPP OCH KULSTÖTNING**

Fyra försök för alla.

### **LÖPNING 60m och 40m h/60m h**

Löpning 60m, 40mh, 60mh börjar med en försöksomgång, därefter löps finaler som är seedade efter försöksomgången. Alla som springer försök får springa final.

### **PROVA PÅ**

Gemensam uppvärmning kl. 9.45 vid höjdhoppet. Där får du ditt startkort som du fäster på ryggen. Sedan väljer du själv vilka grenar du gör eller så går du runt med en grupp under tiden som tävlingen pågår. Ditt startkort är din resultatlista där du kan se alla resultat du gjort under tävlingen. Tävlingen avslutas med prisutdelning till alla som provat minst 3 grenar.

