



---

# PM PANNKAKSSPELEN

---

Regler och bestämmelser



## PM Pannkaksspelen

1	Allmän tävlingsinformation.....	4
1.1	Akutsituation.....	4
1.2	Tävlingsregler .....	4
1.3	Avprickning.....	4
1.4	Efteranmälan.....	4
1.5	Åldersklasser .....	5
1.6	Grenprogram.....	6
1.6.1	Lördagen den 18 maj .....	6
1.6.2	Söndagen 19 maj.....	11
1.7	Nummerlappar.....	15
1.8	Protest.....	15
1.9	Resultatlistor.....	15
1.10	Startavgifter .....	15
1.11	Tävlingsområde .....	15
1.12	Parkering .....	15
1.13	Upprop .....	16
1.14	Tider för upprop före starttid .....	16
1.15	Försäljning.....	16
1.16	Uppvärmning.....	16
1.17	Prisutdelning .....	16
2	Kastgrenar: Kula, diskus, slägga, boll och spjut.....	17
2.1	Egna redskap och invägning.....	17
2.2	Antal kast/stötar .....	17

2.3	Redskapsvikter .....	18
2.3.1	Boll .....	18
2.3.2	Kula.....	18
2.3.3	Diskus .....	18
2.3.4	Slägga .....	18
2.3.5	Spjut .....	18
3	Hoppgrenar: höjdhopp, längdhopp, tresteg och stavhopp .....	19
3.1	Längdhopp .....	19
3.2	Tresteg .....	19
3.3	Höjningsschema i höjd .....	20
3.3.1	Pojkar .....	20
3.3.2	Flickor .....	20
3.4	Höjningsschema i stav .....	21
3.4.1	Flickor .....	21
3.4.2	Pojkar .....	21
3.5	Spiklängd .....	21
4	Löpgrenar: 60m - 2000m, 60mh – 400mh och 1500mh - 2000mh.....	22
4.1	Antal heat 60 - 100 meter slätt och 60 - 110 meter häck för åldrar 12 och uppåt.....	22
4.2	Antal heat 60 meter slätt för åldrar 8, 9, 10, 11 år .....	22
4.3	Antal heat 200 - 1500 meter slätt, 1500 - 2000 meter hinder och 200 meter häck – 400 meter häck.....	22
4.4	Häck-avstånd och -höjd 60 - 300 meter häck .....	23
4.5	Spiklängd .....	23
4.6	Stafett.....	24
4.6.1	Laguppställning .....	24

4.6.2	Stafettregler .....	24
4.6.3	Distanser och markeringar för stafett.....	24
4.6.4	Kurirstafett .....	24
4.7	Hinderregler .....	25

# 1 Allmän tävlingsinformation

## 1.1 Akutsituation

Om någon deltagare blir skadad gäller följande:

1. Lätta skador omhändertas av ledare.
2. Om det behövs förband av olika typer har sjukvårdaren en viss mängd av detta. Påkalla sjukvårdare genom direktkontakt, via speaker eller sekretariat.
3. Vid svårare skador – **våga agera och vänta inte!** Eftersom det finns många personer på plats kan flera saker utföras samtidigt. Tag kommando över situationen och tala om vad som ska göras. Till exempel:
  - a. Ring 112!
  - b. Öppna grinden! (Ambulansintag är den stora grinden vid grusplanen/släggkastningen som är öppen eller kan öppnas av personal vid sekretariatet.)
  - c. Tag kontakt med speakern/sekretariat/måltorn och tala om vad som hänt! (Speaker, sekretariat och måltorn kan sedan meddela vidare.)
  - d. Hämta sjukvårdare!
  - e. Hämta hjärtstartare som finns på sekretariatet!
  - f. Utgå från *L-ABC* står för, **Livsfarligt Läge, Andning, Blödning och psykisk Chock eller Cirkulationssvikt**. L-ABC talar om i vilken ordning man ska prioritera olika skador vid en olycksplats.

Bäst är dock att förebygga skador. *Tex ska absolut ingen tävlande befina sig på fotbollsplanen eller grusplanen då tävling i diskus/spjut eller slägga pågår.*

## 1.2 Tävlingsregler

Tävlingarna ska genomföras enligt Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler.

## 1.3 Avprickning

Avprickning i alla löpgrenar 60 minuter före start. Avprickning senare än 60 minuter före start är inte tillåten eftersom till exempel heatindelningar görs under denna tid.

Avprickning sker digitalt via Easyrecord.

## 1.4 Efteranmälan

Efteranmälan kan göras minst 90 minuter före start i mån av plats, efteranmälan faktureras.

**1.5 Åldersklasser**

P/F 8	2016
P/F 9	2015
P/F 10	2014
P/F 11	2013
P/F 12	2012
P/F 13	2011
P/F 14–15	2010-2009
P/F 16–17	2008-2007
P/F 18–19	2006-2005
S och 22	2004+

## 1.6 Grenprogram

### 1.6.1 Lördagen den 18 maj

	P8	P9	P10	P11	P12		P13		P14-15		P16-17	P18-19	MS	F8	F9	F10	F11	F12		F13	F14-15	F16-17	F18-19	KS
09.00	Boll																			Stavhopp				
09.05										80m														
09.10																								
09.15					Längd 2																			
09.20																								
09.25																					80m			
09.30																						Slägga		
09.35																								
09.40																								
09.45																					Höjd			
09.50																							100m	100m
09.55																							100m	
10.00	Längd 1	Boll															100m	100m						
10.05																	100m							
10.10																								
10.15																								
10.20										80m														
10.25																								
10.30					Kula																	80m		
10.35									Längd 2															
10.40																								
10.45																								
10.50																					Spjut			
10.55																							100m	100m
11.00		Längd 1	Boll														100m	100m						





## PM PANNKAKSSPELEN

	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14-15	P16-17	P18-19	MS	F8	F9	F10	F11	F12		F13	F14-15	F16-17	F18-19	KS
15.35																					
15.40						60m												Slägga			
15.45																					
15.50																					
15.55															60m						
16.00					Spjut										Längd 1	Boll					
16.05																					
16.10																					
16.15							80mh										60m				
16.20																			Kula	Kula	Kula
16.25																					
16.30						Slägga				Slägga	Slägga	Slägga						80mh			
16.35																					
16.40								110mh	110mh	110mh											
16.45																					
16.50																60m					
16.55																		100mh	100mh	100mh	
17.00															Längd 1		Diskus	Diskus			
17.05																					
17.10															60m		Stavhopp				
17.15																					
17.20																					
17.25																					
17.30																					
17.35																	80mh				
17.40							80mh														
17.45																					

## PM PANNKAKSSPELEN

	P8	P9	P10	P11	P12		P13		P14-15		P16-17	P18-19	MS	F8	F9	F10	F11	F12		F13	F14-15	F16-17	F18-19	KS
17.50											110mh	110mh	110mh											
17.55																						100mh	100mh	100mh
18.00																								
18.05																								
18.10											1500m	1500m	1500m											
18.15																								
18.20																						1500m	1500m	1500m
18.25																								
18.30											300m													
18.35																								
18.40																					300m			
18.45																								
18.50																								
18.55																								
19.00																								

## 1.6.2 Söndagen 19 maj

	P10	P11	P12	P13	P14-15	P16-17		P18-19		MS	MS	F10	F11		F12	F13	F14-15	F16-17		F18-19		KS
09.00					400m	Höjd	Spjut	Höjd	Spjut	Höjd	Spjut				Tresteg 2	Tresteg 2						
09.05																						
09.10					400m			400m			400m											
09.15																						
09.20																	400m					
09.25																						
09.30																	400m	Stavhopp	400m	Stavhopp	400m	Stavhopp
09.35					800m																	
09.40																						
09.45																	800m					
09.50																						
09.55						800m		800m		800m												
10.00		Tresteg 2	Tresteg 2	Längd 1													Spjut	Höjd	Höjd	Höjd	Höjd	
10.05																		800m	800m	800m	800m	
10.10																						
10.15																						
10.20																						
10.25																						
10.30	200m																					
10.35																						
10.40		200m																				
10.45																						
10.50																	200m					
10.55																						
11.00		Höjd			Spjut	Längd 1		Tresteg 2		Tresteg 2		200m					Kula					
11.05																	Kula					





## PM PANNKAKSSPELEN

	P10	P11	P12	P13	P14-15	P16-17		P18-19		MS	MS	F10	F11		F12	F13	F14-15	F16-17		F18-19		KS	
15.35																							
15.40																							
15.45														200mh									
15.50																							
15.55																							200mh
16.00																							
16.05																							
16.10															600m								
16.15																							
16.20																				Diskus	Diskus		
16.25																							
16.30					Kula															600m			
16.35	600m																						
16.40		600m																					
16.45			600m																				
16.50				600m																			
16.55																							
17.00																							
17.05																							
17.10																							
17.15																							
17.20																							
17.25																							
17.30																							
17.35																							

## 1.7 Nummerlappar

Nummerlappar till alla deltagare. Nummerlappar hämtas av ledare vid sekretariatet.

Nummerlappar ska bäras fullt synliga på bröstet.

I höjd och stav får nummerlappar bäras på ryggen.

## 1.8 Protest

Vid protest mot domslut ska först en muntlig anmälan ske till ansvarig grenledare. Protesten kan lämnas av den tävlande eller av någon som företräder honom/henne. En påföljande skriftlig protest ska lämnas till sekretariatet senast 30 minuter efter att resultatet kungjorts. Avgiften för den skriftliga protesten är 400 kr, som återfås om protesten godkänns.

## 1.9 Resultatlistor

Resultat hanteras via Easyrecord ([www.pannkaksspelen.se](http://www.pannkaksspelen.se))

## 1.10 Startavgifter

- 90 kr/gren
- 250 kr/lag i stafett
- 200 kr/gren i efteranmälningsavgift

## 1.11 Tävlingsområde

Tävlingsområdet, det vill säga innanför staketet, får endast beträdas av funktionärer och aktiva.

## 1.12 Parkering

Det finns parkering på gatorna, vid Västra skolan och vi badet.

Räkna med att det kan ta extra tid att förflytta er från bilen till arenan.

Tänk på att inte parkera så att ni inte hindrar brandkår, polis och ambulans.

## 1.13 Upprop

Upprop sker vid grenstart. Skulle de uppstå en krock i tidsprogrammet skall den aktive uppmärksamma grenledaren i aktuell teknikgren (dvs hopp eller kastgren), som löser den uppkomna situationen i samförstånd med den aktive. Om vi alla hjälps åt kommer vi att få en fin och sportslig tävling. De korta loppen löps i försöksheat och final. Om det pga. strykningar återstår färre än 7 deltagare i en gren löps finalen på tiden för försöksheaten. Endast tider gäller för vidarekvalificering till final.

## 1.14 Tider för upprop före starttid

- 60 minuter för stavhopp.
- 5 minuter för övriga grenar.

## 1.15 Försäljning

Försäljning kommer att ske av korv, kaffe, smörgåsar, läsk mm. Försäljning av varm mat sker i tältet.

Global Sport kommer till tävlingarna med försäljning av skor, kläder, material mm.

## 1.16 Uppvärmning

Uppvärmning får som vanligt inte ske på innerplan. På innerplan vill vi endast ha tävlande som deltar i någon pågående gren samt funktionärer. Uppvärmning för lopningar sker på lediga löparbanor.

## 1.17 Prisutdelning

Prisutdelning sker omgående efter avslutad gren. Funktionär tar med sig pristagarna till prispallen. Prisutdelning till 1a, 2a och 3a sker från och med 12-årsklassen, 8- till 11-årsklasserna erhåller i stället deltagandemedalj.

Bronsmedalj till dem som deltagit i 1 gren, silvermedalj till dem som deltagit i 2–3 grenar och guldmedalj till dem som deltagit i 4 eller fler grenar. Dessa medaljer hämtas vid prispallen. Det finns ingen speciell tid för att hämta deltagandemedaljer utan medaljutdelning görs vid tillfälle då ingen annan prisutdelning pågår.

Pannkaka till alla tävlande. Denna uthämtas i kiosken.

## 2 Kastgrenar: Kula, diskus, slägga, boll och spjut

### 2.1 Egna redskap och invägning

Egna redskap är tillåtna under förutsättning att de vägts in och godkänts samt att övriga tävlande får använda dem. Invägning sker 90 minuter före grenstart. Efter det att redskapet vägts in handhar grenledare redskapet. Tävlande som eventuellt inte går vidare till final måste kvarlämna sitt invägda redskap tills dess att tävlingen genomförs fullt ut. Invägningen utförs av grenledare diskus/spjut Dick Blom. Plats för invägning är i vid diskusringen. Tag kontakt med Dick Blom (tävlingsledare/grenledare diskus/spjut), alternativt sekretariatet, för invägning.

### 2.2 Antal kast/stötar

I klasserna 9 till 13 år får alla 4 kast/stötar.

I de äldre klasserna får alla 3 kast/stötar i grundomgången. De 8 bästa går till final och får ytterligare 3 kast/stötar.

## 2.3 Redskapsvikter

2.3.1	Boll	2.3.2	Kula	2.3.3	Diskus	2.3.4	Slägga	2.3.5	Spjut
F9	150 g	F9	2 kg	F11	0,6 kg	F13	2 kg	F11	400 g
P9	150 g	F11	2 kg	F13	0,6 kg	F15	3 kg	F13	400 g
		F12	2 kg	F15	0,75 kg	F17	3 kg	F15	500 g
		F13	2 kg	F17	1 kg	F19	4 kg	F17	500 g
		F15	3 kg	F19	1 kg	K22	4 kg	F19	600 g
		F17	3 kg	K22	1 kg	KS	4 kg	K22	600 g
		F19	4 kg	KS	1 kg	P13	3 kg	KS	600 g
		K22	4 kg	P11	0,6 kg	P15	4 kg	P11	400 g
		KS	4 kg	P13	0,6 kg	P17	5 kg	P13	400 g
		P9	2 kg	P15	1 kg	P19	6 kg	P15	600 g
		P11	2 kg	P17	1,5 kg	M22	7,26 kg	P17	700 g
		P12	2 kg	P19	1,75 kg	MS	7,26 kg	P19	800 g
		P13	3 kg	M22	2 kg			M22	800 g
		P15	4 kg	MS	2 kg			MS	800 g
		P17	5 kg						
		P19	6 kg						
		M22	7,26 kg						
		MS	7,26 kg						

### 3 Hoppgrenar: höjdhopp, längdhopp, tresteg och stavhopp

#### 3.1 Längdhopp

I klasserna 8–11 år får alla tre längdhopp (och tresteg).

I de äldre klasserna får alla tre längdhopp i grundomgången. De åtta bästa går till final och får ytterligare tre längdhopp.

#### 3.2 Tresteg

2 avstånd per klass.

M/P19      11 och 13 meter

P17      10 och 11 meter

P15      9 och 10 meter

P13      zon 8–9 och 9–10 meter

K/F19      9 och 11 meter

F17      9 och 10 meter

F15      8 och 9 meter

F13      zon 7–8 och 8–9 meter

### 3.3 Höjningsschema i höjd

#### 3.3.1 Pojkar

P11	100	105	110	115	120	125	+3
P12	100	105	110	115	120	125	+3
P13	105	110	115	120	125	130	+3
P15	125	130	135	140	145	150	+3
P17	145	155	160	165	170	175	+3
P19	145	155	160	165	170	175	+3
M22	145	155	160	165	170	175	+3
MS	145	155	160	165	170	175	+3

#### 3.3.2 Flickor

F11	100	105	110	115	120	125	+3
F12	100	105	110	115	120	125	+3
F13	100	105	110	115	120	125	+3
F15	120	125	130	135	140	145	+3
F17	130	140	145	150	155	160	+3
F19	130	140	145	150	155	160	+3
K22	130	140	145	150	155	160	+3
KS	130	140	145	150	155	160	+3

## 3.4 Höjningsschema i stav

### 3.4.1 Flickor

F13	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	>		+5
F15	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330 > +5
F17	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330 > +5
F19	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330 > +5

### 3.4.2 Pojkar

P13	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	>		+5
P15	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330 > +5
P17	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330 > +5
P19	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330 > +5

## 3.5 Spiklängd

Allvädersbanorna på Ekevalla tål max 9 mm i höjdhopp och 6 mm i längdhopp/tresteg.

## 4 Löpgrenar: 60m - 2000m, 60mh – 400mh och 1500mh - 2000mh

### 4.1 Antal heat 60 - 100 meter slätt och 60 - 110 meter häck för åldrar 12 och uppåt

Antal startande	Antal försöksheat	Antal finaler
1–6	0	Final direkt
7–12	2	A-final
13–18	3	A-final
19–24	4	A-final
25–30	5	A-final
31–36	6	A-final
37–42	7	A-final

### 4.2 Antal heat 60 meter slätt för åldrar 8, 9, 10, 11 år

I åldrarna 8 och 11 år blir det final direkt, dvs enbart ett lopp för tävlande i dessa åldrar.

### 4.3 Antal heat 200 - 1500 meter slätt, 1500 - 2000 meter hinder och 200 meter häck – 400 meter häck

200 m – 1500 m slätt, 1500 mh – 2000 mh och 200 m häck – 400 m häck avgörs i seedade finaler, A-, B, C- o.s.v. A-finalen avgörs alltid sist. Löpare med de bästa angivna tiderna placeras i A-heatet. Löpare som ej angivit årsbästa alternativ personbästa efter avprickning blir ej seedad. Sluttiderna från de olika heaten är helt avgörande för slutplacering.

#### 4.4 Häck-avstånd och -höjd 60 - 300 meter häck

Klass	Färg	Höjd (cm)	Antal	Första häck (m)	Mellanhäckar (m)	Sista häck (m)	
F12-13	60 m häck	Lila	68,6	6	11,75	7,65	10,00
P12-13	60 m häck	Lila	76,2	6	11,75	7,65	10,00
F14-15	80 m häck	Grön	76,2	8	12,00	8,00	12,00
P14-15	80 m häck	Rött X	84,0	8	13,00	8,50	7,50
F16-17	100 m häck	Gult	76,2	10	13,00	8,50	10,50
F18-19	100 m häck	Gult	84,0	10	13,00	8,50	10,50
P16-17	110 m häck	Vitt	91,4	10	13,72	8,90	19,18
P18-19	110 m häck	Blått	99,0	10	13,72	9,14	14,02
MS	110 m häck	Blått	106,7	10	13,72	9,14	14,02
KS	200 m häck		76,2	10	16,00	19,00	13,00
MS	200 m häck		76,2	10	18,29	18,29	17,00
F16-17	300 m häck	Orange	76,2	7	45,00	35,00	45,00
P16-17	300 m häck	Orange	84,0	7	45,00	35,00	45,00

#### 4.5 Spiklängd

Allvädersbanorna på Ekevalla tål 6 mm spik i löpgrenar.



#### 4.7 Hinderregler

2000 meter hinder	18 hinder + 5 vattengravar	76,2 cm	Första hinder efter 200 meter. Vattengrav första varvet.
1500 meter hinder	12 hinder + 3 vattengravar	76,2 cm	Första hinder efter 300 meter. Ingen vattengrav första varvet.