

Ungdomsseriematch Friidrottens Hus 2024-03-24

Ungdomsseriematcherna under innesäsongen 2023/2024 är för **barn födda 2013, 2014 och 2015 (större föreningar fokuserar på åldrarna 2013 och 2014 så att vi inte blir för många)**.
Tränare i 2013-grupperna hjälper till att samordna med arrangerande föreningar (se nedan).

Inga yngre får delta då antalet redan är stort. Medaljer utdelas till ALLA deltagare!

Ungdomsseriematchen är söndagen 24 mars i Friidrottens Hus. Samling och laguppställningar lämnas in 15.45. Tävlingarna börjar klockan 16.30 – arrangörer är Bohus IF & Majornas IK.

Man kan ha pojklag, flicklag eller mixade lag.

Match 2, 24 mars 2024:

Lag i grupp 1: Höjd, kula och kurirstafett

Föreningar i grupp 1: IFK, GKIK, Kville, SAIK, ÖIS, Bohus

Lag i grupp 2: Längd, 150m och kurirstafett

Föreningar i grupp 2: KAIK, Lerum, MIK, MAIK, Vikingen

Anmälan: Sker till friidrottslek@hotmail.com senast **måndagen den 18 mars**. Meddela klubb och antal lag.

Tillsammans med arrangerande föreningar skall varje förening bemanna följande med tränare och föräldrar från deltagande grupper:

- Två funktionärer till sekretariatet
- Sex funktionärer till varje grupp - följ din dotter/sons lag under tävlingen
- Viktigt att lämna in protokollen efter varje gren - då kan sekretariatet kopiera och räkna samman. Vi får ett resultat snabbare!
- Texta tydligt i protokollen!
- Avrunda uppåt till närmsta tiondel på 150m och avrunda nedåt till närmsta cm i längd samt nerf/spjut.

För att få ett bra flöde på grenarna:

- Ropa upp två namn, en som utför och en som förbereder sig inför nästa försök.

Regler

Pojk-, flick- eller mixade lag tillåtet. **Maxantal: 15 aktiva per lag.**

Fler aktiva innebär fler lag, exempelvis IF Kville röd, IF Kville vit och så vidare.

De olika lagen lottas ihop i matcher två och två. Bästa fem resultat i varje lag läggs ihop. Varje lag får en placeringssiffra efter varje gren. Dessa läggs ihop för att få fram matchens slutresultat.

Segrande lag i matchen är laget med lägsta sammanlagda placeringspoäng. (Vid samma poäng räknas flest segrar etc.).

Regler grenar

- Tre försök i längd/boll, fyra försök i kula.
- Vid fem-steg skall den tävlande stå i "split" (inte jämfota), båda fötterna i backen. Bakre hälen får lyftas, men INTE hela foten!
- Avrundning när det gäller tider är som följande: Påbörjad tiondel avrundas uppåt, alltså 12.41s => 12.5s.
- 60m häck ska ha 11m (till första) och 7m (emellan). Observera nya häckhöjden är 55cm höga.
- Höjningsschema höjd: 82, 87, 92, 97, 102, 107, 112, 117, 122, 127 etcetera +5 cm. Vet man som tränare att sin aktive klarar 112 behöver den aktive inte börja på 82!
- Två försök per höjd och deltagare i höjdhopp.
- Använd flera mattor för att vara effektiva.

Vi tar själva med uppdaterade och ifyllda protokoll med våra deltagare till varje match (ett protokoll/gren) + sex stycken funktionärer/lag som följer laget runt!

OBS! Kolla igenom protokollen för varje enskild U-seriematch så detta stämmer överens med grenarna som kommer köras den dagen!