

# Friidrottsdag med Karlslunds IF 9 april 2011

## Programmet

### 1. Sprintlöpning

- Tre deltagare per lag
- Först 3 st kvalheat och därpå 3 st finaler (A-, B-, C-)
- Herrar springer 60 meter, damer springer 55 m = start 5 m framför
- Lagen får själva välja vem de placerar i respektive kvalheat = Taktik!

### 2. Bänkpress

- Tre deltagare per lag
- Deltagarna har 1 försök att göra så många repetitioner som möjligt i rad utan vila
- Herrarnas stång väger 35 kg, damernas stång väger 25 kg

### 3. Längdhopp

- Tre deltagare per lag
- Deltagarna har 2 försök
- Vi mäter effektiv hopplängd, så vid övertramp mäts hoppet från uthoppspunkten
- Damerna har tillägg 1,50 meter

### 4. 1200 meter

- Tre deltagare per lag
- Ett heat med gemensam start, först i mål vinner
- Damerna startar 40 sekunder före herrarna: först i mål vinner

### 5. Kulstötning

- Tre deltagare per lag
- Deltagarna har 2 försök
- Damerna har tillägg 3,00 meter
- Vi använder dam-/juniorkula

### 6. Höjdhop

- Tre deltagare per lag
- Deltagarna har totalt max 8 hopp/person (av tidsskäl), varav max 3 på samma höjd
- Damerna har tillägg 25 cm
- Start på 1,00 m; därefter 10 cm höjningar till 1,40 och därefter 5 cm åt gången

## 7. Stafett 2x600 m

- Två deltagare per stafettlag
- Gemensam start, första lag i mål vinner

## Lagen

Lottade lag om 4-5 personer/lag. Varje lag bestämmer själv vilka som ställer upp i respektive gren. Då det blir 20 insatser per lag (6x3+2) får alla deltagare köra **minst 4 grenar var!** (5 för lagen som är 4 personer)

**Lag 1:** Gustav Ledstam, Emma Fransson, Mats Carlberg, Joel Hultin

**Lag 2:** Mattias Fritz, Frida Karbing, Lars-Erik Persson, Erik Svensson, Daniel Johansson

**Lag 3:** Martin Sedström, Oskar Ericsson, Susanne Eriksson, Johan Kask, Daniel Fredhe

**Lag 4:** Kia Lagerqvist, Johan Jönsson, Magnus Andersson, Henrik Eknor

**Lag 5:** Peter Jellvert, Anna Eriksson, Katja Nyström, Roger Elimä, Frank Kiereck

**Namnet som står understruket är lagkapten**

## Poängräkningen

### Individuella grenar (gren 1-6)

- 2 bästa i varje lag får poäng
- Segraren 12, andra plats 10, tredje plats 8 och därefter 7, 6, 5 ... 1

### Stafett (gren 7)

- Poäng segrarlag 22, därefter 15, 11, 7, 3

### Vem vinner?

- Laget med flest poäng efter 7 grenar!