



PM Personliga Rekordens Kväll Junior

4 December 17:00 – 18:30

-friidrott

Välkomna till IPRK Junior, här kommer lite info inför tävlingen.

Tävlingen kommer gå till som följande. När ni kommer till tävlingen väljer ni själva om ni vill ta en nummerlapp i entrén eller ej. Går lika bra med som utan.

Vi kommer inte ha något tidsprogram, den tävlande väljer själv vilken gren den vill börja med och går dit. Det betyder att ni inte behöver vara på plats just kl 17:00 utan ni kan komma lite senare och starta er tävling ex 17:30.

Längdhopp: Alla har 4 hopp var och alla hoppar med zon, ej planka. Om man vill öva några gånger innan går det bra att göra några hopp i andra gropen.

Kula: Alla har 4 stötar var Pojkar 12/13 stötar med 3kg kula och resterande klasser med 2kg. Det kommer finnas några kulor utanför kastsektorn där man kan prova några stötar innan.

60 m: Alla får springa 1 gång, vi väntar in löpare så vi får någorlunda fyllda heat.

Efteranmälan: Det går bra att efteranmäla sig och delta i fler grenar förutsatt att tid finns kvar. Meddela bara att ni vill efteranmäla er till funktionärerna på den grenen ni vill delta i.

PR böcker: Vid entrén kommer det finnas PR böcker där den aktiva fyller i när man har gjort ett personbästa resultat, när man kommit upp i 20, 40, 60, 80 och 100 personliga rekord får man en pokal från kansliet. Mer info står i häftet när ni hämtar ut det.

Efter tävlingen: Dagen efter tävlingen kommer vi göra individuella resultatkort till alla aktiva som ni kommer kunna hämta i redskapsförrådet på nästkommande träning.

Välkomna!