

S-MARKET RELAYS

**FREDAG 16.5 KL 10.15
PÅ KARIS CENTRALIDROTTSPLAN**

**STAFETTDAG FÖR SKOLORNA –
KOM MED OCH UPPLEV IDROTTSGLÄDJE
DÅ DEN ÄR SOM BÄST!**



Janne Grönroos

S MARKET



Yrittäjät
RASEBORG



**RASEBORG
RAASEPORI**

Allmänt

Evenemanget är avsett för samtliga skolor i Raseborg. Varje skola får delta med obegränsat antal lag i alla grenar. Deltagarna i respektive gren får komma från vilken årskurs som helst, se dock vissa begränsningar nedan.

Samtliga grenar löps som direkta finaler. I samtliga grenar tar sig lagen på egen hand till startplatsen där de placeras in på rätt bana.

Grenar och tidsschema

Preliminärt tidsschema (kan ändras vid behov efter att anmälningstiden gått ut)

10.15	4x100 m P högstadier
	4x100 m P andra stadiet
10.25	4x100 m F högstadier
	4x100 m F andra stadiet
10.35	5x80 m P lågstadier
10.50	5x80 m F lågstadier
11.05	5x80 m mixed små lågstadier (under 50 elever)
11.20	8x50 m mixed lågstadier klass 1-4
11.35	18x100 m masstafett P högstadier
11.50	12x100 m masstafett F andra stadiet
12.00	12x80 m masstafett mixed lågstadier
12.15	18x80 m masstafett F högstadier
12.25	Prisutdelning i hejarklackstävlingen
12.30	600 m + 600 m + 400 m P lågstadier
	600 m + 600 m + 400 m F lågstadier
12.50	Dubbel svensk stafett mixed högstadier
	Dubbel svensk stafett mixed andra stadiet

Startblock

Användande av startblock är frivilligt i alla åldersklasser.

Tjuvstart

En tjuvstart/lag tillåts i varje gren. Ytterligare tjuvstarter medför diskning.

Fördelning av deltagare i vissa stafetter

- a) 5x80 m mixed små lågstadier; tre pojkar och två flickor eller tvärtom. Man löper turvis pojke-flicka-pojke etc eller flicka-pojke-flicka etc.
- b) 8x50 m mixed lågstadier klass 1-4; fyra pojkar och fyra flickor. Man löper turvis pojke-flicka etc och det är ingen skillnad vem som inleder. Deltagarna får komma från vilken årskurs som helst.
- c) 12x80 m masstafett mixed lågstadier; sex pojkar och sex flickor. Man löper turvis pojke-flicka så att pojkarna löper udda sträckor (1,3,...) och flickor jämna sträckor (2,4,...).
- d) i masstafett för högstadier deltar sex löpare från varje årskurs, dock så att man kan komplettera med deltagare från lägre årskurser (t.ex. en elev från årskurs 7 får ersätta en elev från årskurs 9)
- e) i andra stadiets masstafett för flickor deltar fyra löpare från varje årskurs; dock så att man kan komplettera med deltagare från lägre årskurser
- f) i dubbel svensk stafett löps sträckorna enligt följande:

- | | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| 1. 100 m F | 2. 100 m P | 3. 200 m F | 4. 200 m P |
| 5. 300 m F | 6. 300 m P | 7. 400 m F | 8. 400 m P |

Fördelning av banor

- a) 4x100 m, 5x80 m och 8x50 m löps i sin helhet på egen bana
- b) masstafetterna löps på gräsmattan och på egen bana. **Spikskor får ej användas!**
- c) 600 m + 600 m + 400 m startar från gemensam linje och deltagarna får genast gå in till innerbanan
- d) i dubbel svensk stafett löps första ca 180 m på egen bana, därefter får man vid utsatt markering gå in till innerbanan. Detta gäller alltså andra sträckans löpare.

Växlingar och växlingsområden

- a) 4x100 m; växlingsområdet är 20 m enligt normala tävlingsregler
- b) 5x80 m och 8x50 m; löparens står med **bakre foten** vid sträcket som markerar växlingsområdets start. Växling bör ske inom ca 20 m.
- c) i masstafett skall pinnen vid växlingen passera runt den käpp som markerar banindelningen. Flygande start är förbjuden!
- d) i 600 m + 600 m + 400 m får den som tar emot pinnen starta 10 m innan startstrecket. Växling bör ske inom 20 m.
- e) i dubbel svensk stafett används normalt växlingsområde (jfr 4x100 m) vid första växlingen. Därefter tillämpas samma regler som i punkt d) ovan.

Nummerlappar och västar

Ankarsträckans löpare i masstafetterna använder väst. Nummerlapp används av ankarsträckans löpare i 600 m + 600 m + 400 m och i dubbel svensk stafett. Till övriga delar används inte tävlingsnummer.

Grenar som ej avgörs på löpbanan

Under perioden kl 10.00-12.45 pågår **kontinuerligt** följande grenar:

- a) **jämfotahopp för tremannalag** i hoppgruppen mot 100 m starten. Varje deltagare i respektive lag har ett hopp och dessa räknas ihop till ett sammanlagt resultat.
- b) turbospjutkastning för fyramannalag på konstgräset. Varje deltagare i respektive lag har ett kast och man mäter hur långt laget kastade sammanlagt.
- c) **6x60 m häck** på konstgräset. Löps som skyttelstafett med tidtagning och **spikskor får ej användas.**

Tekniska data:

- antal häckar/sträcka: 7 st
- avstånd från start till första häcken: 11 m
- avstånd mellan häckarna: 7 m
- avstånd från sista häcken till mål: 11 m
- häckarnas höjd: lågstadier 60 cm, övriga 68 cm

Respektive lag får innehålla fritt antal pojkar och flickor oberoende av årskurs.

Anmälningar

Anmälningar till samtliga grenar (även jämfotahopp, turbospjut och häckstafett) görs **senast fredagen 9.5** till kansli@ifraseborg.fi. Vid anmälan bör uppges:

- skola som deltar
- samtliga grenar man deltar i samt deltagarnas namn i löpordning/prestationsordning
- kontaktperson inkl kontaktuppgifter

Anmälning till hejarklackstävlingen görs enligt samma förfarande som ovan. Hejarklacksledaren för respektive skola får en väst som finns i skolornas materialkass (se nedan).

Tävlingskansli

Som tävlingskansli fungerar den röda stugan i främre kurvan vid idrottsplanen.

Anslagstavla

Den officiella anslagstavlan finns på Sisu-Arenans vägg invid ingången i gaveln mot sandplanen.

Bekräftelse av deltagande

Bekräftelse av deltagande sker genom att kryssa för sitt lag på anslagstavlan. Eventuella ändringar i löpordning/laguppställning jämfört med det som angetts vid anmälningen bör meddelas till tävlingskansliet.

Ovannämnda bekräftelse och ändringar bör ske **senast 45 min innan respektive grens början**.

Uppvärmningsområden

Som uppvärmningsområden fungerar områdena kring idrottsplanen. Notera att konstgräsplanen är upptagen av andra grenar samt att förberedelser för Sydspetsens mässa pågår runt idrottsplanen!

Material åt skolorna

En kass med material (tävlingsnummer etc) för respektive skola avhämtas från tävlingskansliet.

Prisutdelning

Varje skola får i förhållande till antal deltagare en låda produkter från S-Market. Lådan kan avhämtas från tävlingskansliet och övriga prisutdelningar ordnas inte.

Hejarklackstävling

I hejarklackstävlingen kan alla skolor delta. Denna pågår kl 9.45 - ca 12.20 och vinnaren belönas med S-Markets pris kl 12.25.