



**KA 2 IF hälsar alla tävlande, ledare och publik hjärtligt välkomna till  
Tomtespelen den 15 december 2019!**

### **Arena**

Tävlingen arrangeras i Sunnahallen, Karlskrona. Vägbeskrivning längst ner i detta PM.

### **Omklädning**

Möjligheter till dusch och omklädning finns på arenan.

### **Avprickning**

Avprickning sker i samtliga löpgrenar senast 45 minuter innan utsatt starttid. För stafetter skall namn på lagdeltagare för respektive sträcka anges på avprickningslistan.

Avprickningslistor finns uppsatta på fönsterrutorna i gången på väg in i arenan.

### **Upprop**

Upprop sker 15 minuter före start i samtliga grenar.

### **Första start**



**KA 2 IF FRIIDROTT**  
*Medvind i steget*

Första start är kl 09:00. Hela tidsprogrammet hittar du på [www.ka2if.se](http://www.ka2if.se).

## Utrustning

Högsta tillåtna spiklängd är 7 mm.

## Tidtagning

Elektronisk tidtagning tillämpas.

## Nummerlappar

Nummerlappar skall bäras på bröstet då man deltar i lopp som överstiger 200 m. Nummerlapparna delas ut i samband med uppropet. Inga nummerlappar i övriga grenar.

## Löpning

Löpningar 60 m och 60 m häck avgörs i försöksheat och final vid fler än 8 deltagare. De 8 bästa tiderna går till final. OBS! Om det efter avprickning visar sig att det är färre än 8 deltagare som skall springa, avgörs finalen på försökstiden!

## Kula och Längd

Vikter för kula enligt Svenska Friidrottsförbundets regelverk. För P15/F15 samt seniorklasserna 3 + 3 försök.

Från P13/F13 och neråt har samtliga deltagare 4 försök vardera.

## Höjdhopp

Följande höjningsscheman används. Vid sammanslagning av två åldersklasser tillämpas det höjningsschema med lägst ingångshöjd. Önskar du att gå in på en lägre ingångshöjd? Prata med grenledare, så löser vi det!

<b>M</b>	152 159 165 170 175 179 183 187 190 193 196 199 +3cm
<b>P15</b>	132 139 145 150 155 159 163 167 170 173 176 179 +3cm
<b>P13</b>	112 119 125 130 135 139 143 147 150 153 156 159 +3cm
<b>K</b>	132 139 145 150 155 159 163 167 170 173 176 179 +3cm



**KA 2 IF FRIIDROTT**  
*Medvind i steget*

<b>F15</b>	120 127 133 138 143 146 149 152 155 158 161 164 +3cm
<b>F13</b>	108 115 121 126 131 135 139 143 146 149 152 155 +3cm

## Stavhopp

Följande höjningsschema används. Vid sammanslagning av två åldersklasser tillämpas det höjningsschema med lägst ingångshöjd. Önskar du att gå in på en lägre ingångshöjd? Prata med grenledare, så löser vi det!

M	360 380 400 420 435 450 465 475 485 495 505 510 515 +5cm
P15	150 170 190 210 225 240 255 265 275 285 295 300 +5cm
K	230 250 270 285 300 315 325 335 345 355 360 365 +5cm
F15	150 170 190 210 225 240 255 265 275 285 295 300 +5cm

## Priser

De tre främsta i varje klass tilldelas en Tomtespelsplakett. Från 11-årsklassen och neråt får de sex främsta en plakett.

## Försäljning av träningskor

Företaget Betex Sport som säljer träningskor kommer att finnas på plats under dagen.

## Försäljning av träningskläder

Intersport kommer att finnas på plats och säljer träningskläder under dagen.

## Resultat

Resultat anslås på anslagstavlan bredvid kiosken. Resultat kommer också regelbundet under tävlingsdagen att läggas ut på [www.ka2if.se](http://www.ka2if.se).

## Servering

Vi håller givetvis vår kiosk öppen under hela tävlingsdagen. Där kommer det bli att finnas varm och kall dryck, frukt, bars, godis, kanelbullar, glögg och pepparkakor till försäljning.



**KA 2 IF FRIIDROTT**  
*Medvind i steget*

Under morgontimmarna så kommer det även att säljas ostfrallor. Från ca kl 10.30 så kommer vi att grilla hamburgare, samt tjock och smal korv utanför hallen.

## ***Hjärtligt välkomna till Karlskrona och Sunnahallen och ett stort lycka till i tävlingen!***

### **Vägbeskrivning, Sunnahallen**

#### **E22 från Ronneby-Malmö:**

Ta avfart Karlskrona V (Avfart 63). Följ vägen mot centrum. Vid rondell vid CityGross: håll höger. Ligg kvar i höger körfält. Vid första trafikljus, tag vänster mot Marieberg. Kör längs järnvägen mot Kungsmarken. Sväng vänster mot Sunnadalskolan. Efter 200 m ligger Kungsmarkskyrkan till höger. Parkera på P-platsen mitt emot kyrkan. Gå in på skolgården. Sunnahallen ligger på vänster sida.

#### **Från Vetlanda/Växjö/Eringsboda:**

Kör mot Centrum. Sväng höger vid trafikljus (Gdynia till vänster). Följ vägen tills du kommer till järnvägsövergången. Tag direkt höger. Efter ca 200 m sväng vänster mot Sunnadalskolan.

#### **E22 från Kalmar:**

Tag av vid Avfart 64 (Angöringen, Statoil). Kör mot Centrum och vik av precis som från Vetlanda/Växjö/Eringsboda.



**KA 2 IF FRIIDROTT**  
*Medvind i steget*