

# KM I FRIIDROTT KARLSTAD/HAMMARÖ

## PM för KM I FRIIDROTT

**KM i friidrott är en skoltävling för skolor i Karlstad- och Hammarö kommun. Nedan finns viktig information att ta del av innan tävlingen. Välkommen!**

**Alla efteranmälningar noteras på plats på respektive protokoll. Upprop 15 min före start.**

### 60 meter

Tiderna avgör och de 14 bästa går till semifinal, därefter de 7 bästa till final. Viktigt att rätt person springer på rätt bana.

### 800/600 meter

Final direkt och tiderna avgör. Nummerlappar delas ut till de deltagande här.

### Kurirstafett

Avgörs på gräset. Vi sätter ut växlingspinnar för respektive lag. Kurirstafetten löper vi med 4 killar och 4 tjejer per lag och vi springer varannan sträcka killar, varannan sträcka tjejer.

### Längd

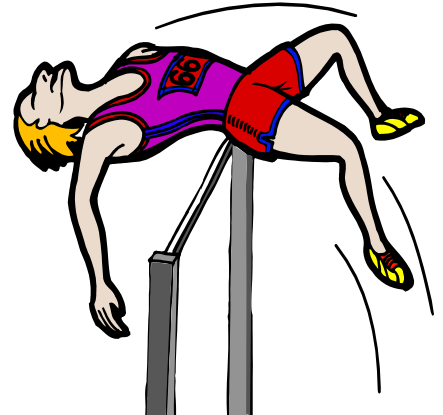
Två hopp per tävlande, ingen final. Varje deltagare gör två hopp i rad, båda mäts och protokollförs.

### Höjd

Varje hoppare har två försök per höjd. Vid rivning görs nästa försök direkt.

### Bollkast/kula

Varje deltagare har två försök som görs efter varandra. Det första markeras och det längsta mäts sedan.



Redskap etc:				
Åk	P/F	Boll	Kula	Längd
6	P	300g	3kg	zon
6	F	300g	2kg	zon
5	P	300g	x	zon
5	F	150g	x	zon
4	P	150g	x	zon
4	F	150g	x	zon