

Ert tjänsteställe, handläggare

Idrott- och fysikprestationsförmåga,
P7-idrott@mil.se

Vårt tjänsteställe, handläggare

Ert datum

Vårt föregående datum

Er beteckning

Vår föregående beteckning

P 7 Order GarnM Löpning och FM Atlet v. 416 18-19/4 (0 bilaga och 0 underbilagor)

Referens/er: VO 2024, P 7 personalfördelningsplan

1. Orientering

Årligt garnisonsmästerskap för P7 (GarnM) och GU-mästerskap i löpning övriga förband vid garnisonen är inbjudna att delta. Tävligen är en av de fyra garnisonsmästerskap som genomförs på Revinge garnison. Alla kan delta, det erbjuds såväl tävlings- och motionsklass. I samband med detta mästerskap ges även möjlighet att delta i FM Atlet (Armhäv/Armhäng, Bänkpress samt 10 km).

1.1 Klasser

Tävlingsklass

GarnM/GU -mästerskap 10 km sker med tidtagningschip samt resultatsammanställning. Tävlingsklass är K/M 21, 35, 45, 55. (GarnM) och K/M 18 (GU-mästerskap).

Herrklass innebär att minst 6 personer genomför loppet i respektive åldersklass, om denna kvot ej uppfylls flyttas deltagare till närmast yngre åldersklass.

Damklass innebär att minst 4 personer genomför loppet i respektive åldersklass, om denna kvot ej uppfylls flyttas deltagare till närmast yngre



åldersklass. Vid mindre än 6 st deltagande damer totalt i tävlingen övergår de i herrklass.

Lagtävlan innebär de tre bästa individuella resultaten från tävlingsklassen ur respektive kompani/enhet/OrgE (FMTIS, FMTS, MRS mfl) bildar lag oavsett dam- eller herrklass.

Motionsklass

5 km tidtagningschip utan tävlan.

1.2 Bansträckning

Mästerskapsklass 10 000 m

Blå Skyltar m vit text vid behov förstärkt med pilar i mark.

START på fotbollsplanen – följ Kronoskogsvägen söderut - vik in på motionsspåret fram till "vägen" sväng höger - passera CBRN-banan på vänster hand och fortsätt mot Spolhallen - ta vänster mot Sommarbovägen - därefter höger ut mot Genomfarten - vänster in på cykelbanan - vänster in på Prästavägen- följ Prästavägen fram till Skåneleden - Ta vänster in på Skåneleden – strax före Kvinnevadsgropen ta vänster och vik in på motionsspåret- följ spåret- vik in på fotbollsplanen- MÅL

Motionsklass 5000 km

Röda skyltar vid behov förstärkt med pilar i mark.

START på fotbollsplanen – följ Kronoskogsvägen söderut - vik in på motionsspåret fram till "vägen" sväng höger - passera CBRN-banan på vänster hand och fortsätt mot Spolhallen - ta vänster mot Sommarbovägen, därefter viker ni vänster mot "Sommarbo" och fortsätter ut mot "Prästavägen", följ den ca 1 km och sväng sedan upp till vänster efter vätskestationen. Följ vägen upp vik in på motionsspåret riktning närmst spårcentralen- passera spårcentralen ca 200 meter och vänd upp till stridsvagnstråket- förbi utegymmet på höger hand och vik därefter in på fotbollsplanen – MÅL

1.3 FM Atlet

FM Atlet innefattar tre delmoment som skall genomföras inom loppet av 24 timmar, från det att det första delmomentet startar till det att det tredje delmomentet är avslutat.

Ordningsföljden för delmomentens genomförande är:

1. Bänkpress, 2. Armhäv (män) /Armhäng (kvinnor), 3. Löpning 10 km.

Endast det resultat som presteras vid testtillfället av varje delmoments räknas. Det ges alltså ingen möjlighet att göra om ett delmoment. Efter framräkning av en slutpoäng från de tre delmomenten kan testpersonen, såväl män (M) som kvinnor



(K), uppnå en av de tre FM Atlet nivåerna Guld, Silver och Brons. Från 35 år tillämpas ålderskoefficient. Mer information finner ni på samarbetsytan Idrott P 7 på EMILIA alt idrottshallens entré.

Notera att du skall vara fysiskt tränad för att genomföra ett FM Atlet innan du anmäler dig.

1. Uppgift

Avdela funktionärer enligt P 7 personalfördelningsplan.

2. Genomförande

2.1 Genomförandeidé

Torsdag 18/4

0800-1100

Uthämtning nummerlappar. Idrottshuset By 14.

1300-1600

Styrkemoment för tävlande i FM Atlet genomförs i gym Dragonen.

Uthämtning nummerlappar. Idrottshuset By 14.

Fredag 19/1

0730

Funktionärs genomgång Fotbollsplanen

0830

Start tävlingsklass 10 km Fotbollsplanen

Start motionsklass 5 km Fotbollsplanen

2.1. Order

Alla

- a) Anmäler in deltagare till Idrotts Emiliasida [Tävlingar o arrangemang \(mil.se\)](#) före den 20/3
- b) Avdelar funktionärer enligt P 7 personalfördelningsplan.

3. Logistik

3.1 Förplägnad

Efter målgång finns vatten/saft och banan att tillgå.

Vid frågor kontakta:

Karoline Reneskog Ingemarsson 070-5501274 eller Sofie Englund 070-9185816

4. Ledning och samband

4.1. Ledning

Ordinarie ledningsförhållanden gäller under genomförandet.

C GarnE

Handlingen är fastställd i Försvarsmaktens elektroniska dokument- och ärendehanteringssystem.

Sändlista inom Revinge garnison

Inom P 7 via mejl

Regch

Regch stf

SC

Pbat

GarnE

LogE

FH

MRS

MarinB

FMTIS

FMTS

FORTV

SVEA Cater AB

LplE Syd

GA Revinge, AnIE (Johan Holmberg)

Markverkstad Syd, Garnisonslager

Avsett för Revingehed

Avsett för Revingehed