

## **PM Arena Sollentunavallen SAYO 7-9 JUNI 2019**

*Kompletterande PM finns för Arena Edsbergs Sportfält.*

Turebergs Friidrottsklubb hälsar alla hjärtligt välkomna till Sollentunavallen. Vi uppmanar alla aktiva, tränare och ledare att noga läsa igenom nedanstående anvisningar och hjälpas åt att hålla tidsprogrammet.

**KASTGRENNAR – OBSERVERA** att delar av kastgrenarna genomförs på Edsbergs Sportfält. Under lördagens och söndagens tävlingar är diskus och slägga för PF14, PF15, PF17 & PF19 förlagda dit. **Se separat PM**

**PARKERING** sker på parkeringsplatsen ovanför Sollentunavallen med infart från Sollentunavägen. Se till att du inte blockerar infarten till fastigheterna på Arenavägen. Det är fri parkering under lördagar och söndagar i Sollentuna Centrum.

**AVPRICKNING** till samtliga grenar senast 60 minuter före grenstart.

Avprickningslistorna finns inne i Friidrottshallen. Ingång till hallen sker från utomhusarenan via stora porten.

Om du ändrar dig och inte kan delta, stryk namnet innan listan tas ner. Rätta felaktigheter. Ange födelseår om det saknas eller är felaktigt. Se till att årsbästa alt. personbästa finns angivet i löpgrenar. Ingen avprickning för finaltävling.

**NUMMERLAPPAR** Samma nummerlapp används under alla tre dagarna oavsett antal grenar eller starter. Du hämtar din nummerlapp i Friidrottshallen. Ingång till hallen sker från utomhusarenan via stora porten. Ditt startnummer hittar du på avprickningslistorna.

**EFTERANMÄLAN** kan göras i mån av plats och mot dubbel avgift. PF10 - PF15 180:- per gren, övriga 200:- per gren. Efteranmälan görs i det målhuset senast 80 minuter före grenstart. Avgiften faktureras din förening i efterhand.

Då tidsprogrammet är baserat på antal anmälda starter vid anmälningstidens slut tar tävlingskansliet tar emot intresseanmälningar till en kölista under pågående tävling och bekräftar om det finns plats när avprickningslistan tagits ned. Vi fyller luckor från kölistan efter anmälda aktiva som inte kommer till start. I löpning tar vi in fler om det finns plats i planerade heat.

**HOPSLAGNING AV KLASSER** Grenar med tre eller färre deltagare slås ihop med närmaste klass enligt grupperingen PF11, PF13, PF15.

**UPPROP/CALLING** för alla grenar vid tältet bakom det gråmålade målhuset 30 minuter före grenstart, utom i stav och kastgrenar förlagda till Edsbergs Sportfält. Grenen startar så snart alla startande är på plats, dock senast enligt utsatt tid i tidsprogrammet.

**Upprop i stav** vid stavhoppsmattan 30 minuter före start av grenen. Inhopning i stav sker så snart föregående klass är avslutad.

**UPPVÄRMNING** på bandyplan, på löparbanorna på huvudbyggnadens terrass eller i parken utanför idrottsplatsen, ej på innerplan eller löparbanor.

OBS! Inga spjutkast får utföras på bandyplan pga frysrör 5 cm under markytan. Spikskor får inte användas på bandyplan.

**SPIKLÄNGD** Max 9 mm i löpningar, längd och tresteg. Max 12 mm i spjut och höjd.

**LÖPNINGAR.** Sprinterlopp 60, 80 och 100 meter samt de korta häckloppen avgörs i försök och finaler. De åtta bästa tiderna går vidare till final. Om försökstävling utgår genomförs finalen på utsatt försökstid. Övriga löpningar genomförs med A-, B- och C-finaler, med startordningen C-, B- och A-final. Tiderna bestämmer den slutliga placeringsordningen. Seedning sker efter angivna årsbästatider alternativt personbästatider. Kontrollera att rätt tider står på avprickningslistan. Saknas uppgift om tidigare resultat placeras den aktive i det tidsmässigt lägst seedade heatet.

**LÄNGD/TRESTEG/KAST** För tävlande 13 år och yngre gäller fyra hopp/kast för samtliga deltagare – ingen finalomgång.

För aktiva från PF14/15 gäller försök och final. De åtta främsta efter tre försök går till final och får göra ytterligare tre hopp/kast.

För F11, F12 och F13 genomförs längdhoppet i 2 pooler som hoppar efter varandra. Pool 2 startar när pool 1 är klara.

**TRESTEG** har på Sollentunavallen tre möjliga positioner för plankan, 9, 10 eller 13m. Ange på avprickningslistan vilken plankan du vill hoppa från.

**HÖJD** Höjningsschema:

F11	97-102-107-112-117-122-126-130-133...+3cm
P11	98-103-108-113-118-123-127-131-134...+3cm
F13	107-112-117-122-127-132-137-141-145-148...+3cm
P13	113-118-123-128-133-138-143-147-151-154...+3cm
F14/15	132-137-142-147-152-157-161-165-168...+3cm
P14/15	143-148-153-158-163-168-172-176-179...+3cm
KS	135-140-...-165-169-173-176... +3 cm.
MS	168-173-178-183-188-193-197-201-204...+3cm

**STAV** Ingångshöjder i samråd med tävlande. Höjningsschema meddelas vid upprop. Det finns möjlighet till förvaring av stavar mellan tävlingsdagarna. Kontakta tekniska ledarna för vidare information.

**INVÄGNING** Egna redskap ska vägas in senast 60 minuter före grenstart hos tekniska ledningen i Friidrottshallen.

**PRISER** till de tre främsta. Prisutdelning i direkt anslutning till avslutad gren.

**RESULTAT** anslås på tavlor framför Friidrottshallen. Fullständiga resultatlistor kommer att finnas på [www.turebergfriidrott.se](http://www.turebergfriidrott.se)

**OMKLÄDNING** Möjlighet till byta kläder och duscha finns i Friidrottshallen.

**FÖRTÄRING** finns att köpa framför Friidrottshallen.

**SJUKVÅRD** i anslutning till mål/prisutdelning på gräsplanen.

**FÖRSÄLJNING** av skor, kläder etc kommer Global Sport att stå för under tävlingarna.