

PM SAYO Indoor 2018

Turebergs Friidrottsklubb hälsar alla välkomna till SAYO Indoor i Sollentuna Friidrottshall helgen den 1-2 december. Vi ber dig läsa detta PM noggrant.

Upplysningar

All information om tävlingen publiceras på <http://turebergfriidrott.se/arrangemang/sayo-indoor/>

Tävlingsarrangörerna kan nås via mail till arrangemang@turebergfriidrott.se

Tävlingsarenan

För såväl aktiva som publik gäller att skor använda utomhus är förbjudna. Medtag därför extra skor att användas inomhus.

[Orienteringskarta för Sollentuna Friidrottshall](#) ger information var man hittar calling, avprickning, nummerlappsutdelning, etc under tävlingen.

Adress till arenan: Sollentuna Friidrottshall, vid Sollentunavallen, Strandvägen 73.

Parkering

Det är inte möjligt att parkera precis framför Sollentuna Friidrottshall huvudentre. Vi rekommenderar istället följande parkeringsplatser:

- [Övre parkeringen vid Sollentunavallen](https://goo.gl/maps/NgEJmA8o5bQ2) (<https://goo.gl/maps/NgEJmA8o5bQ2>) se till att du inte blockerar infarten till fastigheterna längre in på Arenavägen.
- [Sollentuna Centrum](https://goo.gl/maps/GBEXHJYiUVK2) (<https://goo.gl/maps/GBEXHJYiUVK2>) gratis parkering under lördagar och söndagar.
- [Rudbecksskolan](https://goo.gl/maps/ppxTtbErNc52) (<https://goo.gl/maps/ppxTtbErNc52>)

Tidsprogram

Tävlingsdagarna börjar preliminärt kl 09.00 och håller på till ca kl 16.30. Tidsprogrammet kommer att publiceras på www.turebergfriidrott.se

Sjukvård

Sjukvårdspersonal finns i anslutning till målet under tävlingen.

Uppvärmning

Uppvärmning sker utomhus eller på rakbanan utanför rundbanan. Ingen uppvärmning får ske inne på tävlingsarenan! Skor som används vid uppvärmning utomhus byts till inomhusskor innan man går in i hallen.

Servering

I Sollentuna Friidrottshall cafeteria finns möjlighet att köpa hamburgare, korv, smörgåsar, kaffe, läsk etc. Observera att inne i hallen får endast vatten förtäras.

Resultat

Resultatlistor anslås i friidrottshallen och publiceras på webbplatsen www.turebergfriidrott.se kontinuerligt under tävlingen.

Avprickning

Avprickning en timme före grenstart för samtliga grenar.

Avprickningslistor sitter direkt i entrén när man kommer in i hallen.

Kolla/ändra årsbästa för att få rättvis seedning i löpgrenarna.

Personlig utrustning

Friidrottshallen är utrustad med Mondo-banor. Den som nyttjar spikskor ska använda pyramidspikar (se nedanstående bild). Om skorna har fel typ av spik finns pyramid- spik att köpa hos Global Sport innanför entrén. Andra typer av spik förstör banorna. Den aktive är ansvarig för sin utrustning. Skorna kommer kontrolleras vid calling. Vid fel sorts spik kommer den aktive istället erbjudas att använda sina rena inomhusskor.



Nummerlappar

Nummerlapp delas ut från kl 08.00. Kontrollera ditt startnummer vid avprickningen. Numret behövs när du hämtar nummerlappen. Nummerlappen ska fästas på tävlingströjan i brösthöjd. Reklam på nummerlappen får inte döljas.

Efteranmälan

Efteranmälan i mån av plats mot dubbel avgift kan göras vid nummerlappsutdelningen senast en timme innan start. Alla startavgifter faktureras klubbvis i efterhand .

Calling

Calling sker 25 minuter före respektive grenstart vid angiven plats. Innerplan får bara beträdas av tävlande i aktuell gren samt funktionärer. Passage genom staketet framför läktaren är av säkerhetsskäl helt förbjuden.

Calling stav sker vid stavhoppsmattan 30 minuter före start av gren. Inhoppning i stav sker så snart föregående klass är avslutad.

Prisutdelning

De tre bästa i respektive gren får pris snarast efter avslutad gren.

Observera att i samtliga teknikgrenar, vid uppdelning i pooler, slås alla resultat samman till en resultatlista per klass.

Grenspecifik information

Löpning

För 60m och häckloppen är det försök och final. De 8 bästa försökstiderna går till final.

Löpning 400m och 600m avgörs vid stort deltagande i A-B-C-finaler som seedas efter anmält årsbästa. Pris till de tre bästa tiderna.

Häckhöjder

Klass häckar	Häckhöjd	Antal häckar	Avstånd till första häck	Avstånd mellan
F/P 10 40 m häck	60 cm	4 st	10 m	6.5 m
F/P 11 60 m häck	60 cm	6 st	11.75 m	7.65 m
F 12 60 m häck	68.6 cm	6 st	11.75 m	7.65 m
P 12 60 m häck	76.2 cm	6 st	11.75 m	7.65 m

I klasserna F/P10 och F/P11 kommer returhäckar aluminium att användas.

Övriga klasser enligt regelboken.

Höjd

Höjningsschema

Klass	Första höjd	Höjningar
F/P 10	92 cm	5 cm till 127 cm, därefter 3 cm
F/P 11	98 cm	5 cm till 133 cm, därefter 3 cm
F/P 12	103 cm	5 cm till 138 cm, därefter 3 cm
F 13	107 cm	5 cm till 142 cm, därefter 3 cm
P 13	113 cm	5 cm till 148 cm, därefter 3 cm
F 15	132 cm	5 cm till 167 cm, därefter 3 cm
P 15	143 cm	5 cm till 178 cm, därefter 3 cm

Stav

Höjningsschema

F15 första höjd 200 cm. Höjningar med 10 cm

P15 första höjd är 260 cm. Höjningar med 10 cm

Det finns möjlighet till förvaring av stavar mellan tävlingsdagarna. Kontakta tekniska ledarna för vidare information.

Längd, Kula och Vikt

I grenarna längd, kula och vikt har alla 3 försök, ingen final. I vissa klasser i längd med många deltagare delas dessa upp i flera pooler.

Förklaring till grenval

Några har frågat varför vi inte har de "vanliga grenarna" för barn födda 2009.

Vi vill att man ska träna alla grenar och därmed tävla i alla grenar. Alla tävlingar har 60m, längd, och kula och då behövs inte dessa grenar eftersom barnen redan kan dem. Däremot vill vi att fler ska testa häck och höjd och dessa finns nästan aldrig på tävlingar för de yngsta, nu får de chansen.

Vi tycker inte att vi ska ha två hoppgrenar på samma tävling för 10-åringar. De är för små för den belastningen. Däremot anser vi att det är bra för barnens koordination, snabbhet och utveckling att det finns häck istället för 60 m slätt.

Vi tycker att tävlande ska vara utvecklande, roligt och lärande. Med häckar i vägen kan barnen få

chansen att utveckla sina färdigheter med att t.ex. bedöma avstånd. Med olika grenar utnyttjas också arenan på ett bättre sätt så att ingen ska behöva vänta länge på nästa gren.

Välkomna till Sollentuna Friidrottshall

TUREBERGS FRIIDROTTSKLUBB