

PM SAYO Indoor 2016

Turebergs Friidrottsklubb hälsar alla välkomna till SAYO Indoor 3 december och vi ber dig läsa detta PM noggrant

Upplysningar

kansli@turebergfriidrott.se

Tävlingsarena och tider

Sollentuna Friidrottshall, vid Sollentunavallen lördag 3 december 2016. Entré till friidrottshallen sker från Strandvägen 73 mot vattnet.

Årets tävling är den första i Sollentuna Friidrottshall och av den anledningen finns det ett antal helt nya regler. Läs nedanstående information noggrant för att undvika att vi som arrangör tvingas förbjuda den aktive att delta. Detta gäller först och främst den personliga utrustningen.

För såväl aktiva som publik gäller att medta inomhusskor. Skor använda utomhus är förbjudna. Medtag därför extraskor.

Tidsprogram: Första start preliminärt kl 9. I övrigt se tidsprogram.

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.

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 pyramidspik att köpa hos Global Sport innanför entrén.

Andra typer av spik förstör banorna. Den aktive är ansvarig för sin utrustning. Skorna kontrolleras vid calling. Vid fel sorts spik kommer den aktive istället erbjudas att använda sina rena inomhusskor.



Nummerlapp delas ut från klockan 8 på plan 3. Kontrollera ditt startnummer vid avprickningen. Numret behövs när du hämtar nummerlappen. Nummerlappen ska fästas på tävlingströjan i bröst höjd. Reklam på nummerlappen får inte döljas.

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

Calling för upprop sker 20 minuter innan respektive grenstart vid angiven plats. Se bifogad karta.

Innerplan får bara beträdas av tävlande i aktuell gren samt funktionärer. Passage genom staketet vid läktaren är av säkerhetsskäl helt förbjuden.

Servering

I Sollentuna Friidrottshalls cafeteria finns möjlighet att köpa enklare mat, smörgåsar, kaffe, läsk etc. **Observera att inne i hallen får endast vatten förtäras.**

Parkering

Parkering finns i anslutning till Sollentunavallen både vid övre och nedre grinden. Det går även att parkera på Strandvägen mot vattnet nedanför friidrottshallen. Det är dock ej möjligt att parkera precis framför friidrottshallen.

Sjukvård

Sjukvårdspersonal finns i anslutning till målet under tävlingen.

Omklädning/toaletter

Omklädningsrum och toaletter finns i tävlingsarenan.

Uppvärmning

Uppvärmning sker utomhus eller på rakbanan utanför rundbanan (finns en bana utanför rundbanan för uppvärmning). Ingen uppvärmning får ske inne på tävlingsarenan! Sker uppvärmning utomhus måste man ha utomhusskor med sig, i hallen får endast inomhusskor användas (dvs skor som EJ använts ute).

Löpning

Vid löpning 60m är det försök och final. De 8 bästa försökstiderna går till final. 400m och 600m avgörs vid stort deltagande i A-B-C-finaler som seedas efter anmält årsbästa. Pris till de tre bästa tiderna.

Höjd

PF06 (2006)	Första höjd 98 cm	Höjningar 5 cm till 123 cm, därefter 3 cm
PF04 (2004)	Första höjd 108 cm	Höjningar 5 cm till 133 cm, därefter 3 cm

Längd och Kula

Samtliga har 3 försök, ingen final.

I vissa klasser i längd med många deltagare delas dessa upp i flera pooler.

Prisutdelning

De tre bästa i respektive gren får pris snarast efter avslutad gren. Observera att i samtliga teknikgrenar, vid uppdelning av pooler, slås alla resultat samman till en resultatlista per ålderskull.