

PM SAYO 6-9 augusti 2021 på Sollentunavallen

Kompletterande PM finns för kasttävlingarna på Edsbergs Sportfält. Notera att tidsprogrammen för Sollentunavallen och sportfältet kan gå parallellt i vissa klasser!

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.

KASTGRENAR – OBSERVERA att kastgrenarna diskus, slägga och spjut genomförs på Edsbergs Sportfält och att kula genomförs på Sollentunavallen i alla åldersklasser.

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

AVPRICKNING till samtliga grenar senast 60 minuter före grenstart. Avprickningslistorna finns utanför friidrottshallen. Rätta felaktigheter. Se till att SB alt. PB finns angivet i löpgrenar.

NUMMERLAPPAR för alla aktiva hämtas vid den arena där man har sin första tävlingsgren, alltså antingen på Sollentunavallen i friidrottshallen eller på sportfältet hos tävlingsledningen.

EFTERANMÄLAN går att göra i mån av plats i respektive gren till dubbel startavgift.

UPPVÄRMNING sker inomhus i friidrottshallen, i anslutning till arenan alternativt i Edsbergsparken.

UPPROP/CALLING vid respektive gren 20 min innan grenstart.

SPIKLÄNGD Max 9 mm i löpningar, längd och stav. Max 12 mm i spjut och höjd. För klasser 19 år och uppåt gäller godkända skor, se lista: <https://www.friidrott.se/tavling/Regler/Skoregler/>. Kontroll kan förekomma.

LÖPNINGAR För 60, 80 och 100m genomförs försök och finaler (vid fler än ett heat). Endast ett heat blir final direkt. I alla andra löpgrenar seedas heaten och resultaten redovisas i en sammanslagen lista.

LÄNGD/TRESTEG/KAST: P/F12 och 13: 4 försök. P/F14 och äldre: alla får 3 försök och de 8 bästa får 3 försök till.

HÖJD:

För **P/F13, 14 och 15** gäller höjningsschema med 4 cm höjningar genom hela tävlingen. Genomgångshöjd: 124 cm. Ingångshöjd bestäms i samråd med tävlande.

F17 137-142-147-152-157-162-167-170-...+3cm

P17 158-163-168-173-178-183-188-191...+3cm

F19 142-147-152-157-162-167-170-173... +3 cm.

KS 142-147-152-157-162-167-170-173... +3 cm.

MS 168-173-178-183-188-191-194-197...+3cm

STAV Ingångshöjder i samråd med tävlande. Höjningsschema meddelas vid upprop.

Lycka till!

