

PM SAYO Indoor 4 - 5 december 2021 i Sollentuna Friidrottshall

(senast uppdaterat 21-11-29)

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

COVID VACCINATIONSPASS: Då detta arrangemang kommer att besökas av mer än hundra personer följer vi FHM:s regler om uppvisande av giltigt vaccinationspass tillsammans med legitimation. Man visar sitt vaccinationspass vid entrén till friidrottshallen. För närvarande gäller detta personer 18 år och uppåt. Den som är vaccinerad kan skaffa ett vaccinationsbevis på [e-hälsomyndigheten](#).

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. Ingen parkering finns vid friidrottshallens entré.

TÄVLINGSARENAN: Orienteringskartan (se tävlingsidan) för Sollentuna Friidrottshall visar information om var du hittar Calling, Avprickning, Nummerlappsutdelning, Efteranmälan, Resultatlistor etc. under tävlingen. Adress till friidrottshallen: Strandvägen 73, vid Sollentunavallen.

På tävlingsarenan gäller att varken aktiva eller publik får gå med skor som har använts utomhus. Ta därför med extraskor för inomhusbruk. På tävlingsarenan får endast vatten förtäras, totalt nötförbud råder.

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

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

TIDPROGRAM finns publicerat på Turebergs [webbsida](#).

NUMMERLAPPAR för alla aktiva hämtas precis innanför ingången till själva tävlingshallen.

EFTERANMÄLAN går att göra i mån av plats i respektive gren till dubbel startavgift. Notera att flera av grenarna har ett max antal deltagare.

UPPVÄRMNING sker inomhus i friidrottshallen, enbart på anvisad plats.

UPPROP/CALLING vid respektive gren 20 min innan grenstart.

FÖR DE SOM ANVÄNDER SPIKSKOR: I hallen får enbart aluminiumspik, pyramidformat 5mm användas. Dessa finns till försäljning under tävlingen i foajén.

LÖPNINGAR: För 60m och häckloppen är det försök och final förutom i P/F8 och P/F, de har bara försökslopp. De 8 bästa försökstiderna går till final. Löpning 400m, 600m och 800m avgörs i A-B-C-finaler som seedas efter anmält årsbästa/personbästa med startordningen C-, B- och sist A-final. Pris till de tre bästa tiderna.

LÄNGDHOPP OCH KAST: P/F8 – 11 har 3 försök. P/F12 och 13 har 3 försök, de 8 bästa går till final och får ytterligare 3 hopp/kast. Längd med zoon gäller för alla åldersklasser.

HÖJDHOPP: Höjningsschema med 4 cm höjningar gäller genom hela tävlingen. Ingångshöjd (lägst 1m i alla klasser) bestäms i samråd med tävlande. Den som är ensam kvar i tävlingen får välja höjd

STAVHOPP: Ingångshöjd i stavhoppet i P/F13 är 140 cm. Höjningsschema: 15cm upp till 2m, därefter 10cm. Den som är ensam kvar i tävlingen får välja höjd.

RESULTAT: Resultat för varje klass kommer att anslås i friidrottshallen samt publiceras på Turebergs [webbsida](#).

PRISUTDELNING: I klasserna P/F8-P/F11 erhåller samtliga deltagare en deltagarmedalj mot uppvisande av nummerlapp. I klasserna P/F12 och P/F13 delas priser ut till 1:a, 2:a och 3:e plats.

CAFETERIA: Cafeteria kommer att finnas i friidrottshallens entré. Där kommer att finnas smörgåsar och fikabröd, kaffe och kalla drycker. Även grillande hamburgare.

SJUKVÅRDPERSONAL kommer att finnas på plats i friidrottshallen.

ARRANGÖRSKONTAKT: Niklas Kagevik (nk@turebergfriidrott.se), för akuta frågor på tävlingsdagen går det bra att ringa på 070-426 41 86.

Turebergs Friidrottsklubb önskar alla tävlande lycka till!