

## PM FÖR SAYO 10 - 12 juni 2022 Sollentunavallen och Edsbergs Sportfält

Turebergs Friidrottsklubb hälsar alla hjärtligt välkomna till Sollentunavallen. I år avslutas tävlingarna med Folksam Grand Prix Sollentuna (<http://www.folksamgp.se/SollentunaGP/2022/>) från söndag eftermiddag. SAYO är även observationstävling till UEM18 i Jerusalem för klasserna P17 och F17 och för JVM i Colombia. Vi uppmanar aktiva, tränare och ledare att noga läsa igenom detta PM och hjälpas åt att hålla tidsprogrammet.

### KASTGRENAR

Kula för M/P19 och K, Diskus för alla klasser och Slägga för P/F15-19 genomförs på Edsbergs Sportfält. Slägga för M/K, Spjut för alla åldersklasser, Kula för P/F12-17 samt Boll går på Sollentunavallen.

**PARKERING** på parkeringsplatsen ovanför Sollentunavallen med infart från Sollentunavägen. Undvik att blockera infarten till fastigheterna på Arenavägen. Fri parkering lördag och söndag i Sollentuna Centrum.

**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.

**AVPRICKNING** i Stav 90 minuter före grenstart, alla övriga grenar på Sollentunavallen senast 60 minuter före grenstart. Avprickningslistorna finns inne i friidrottshallen. I Tresteg ange planka 9m/10m/13m.

**UPPROP/CALLING** vid respektive gren 20 minuter före grenstart.

**EFTERANMÄLAN** går att göra i målhuset senast 60 minuter före grenstart om det finns plats i grenen. Efteranmälningsavgift faktureras respektive klubb i efterhand.

**RESULTAT** anslås på tavlor vid Friidrottshallen. Fullständiga resultatlistor på [www.turebergfriidrott.se](http://www.turebergfriidrott.se).

**UPPVÄRMNING** sker på konstgräsplanen (det ligger frysrör 5cm under ytan; inga spjutkast eller spikskor tillåtna där), på löparbanorna under tak på A-hallen, i anslutning till arenan eller i Edsbergsparken.

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

**LÖPNINGAR** För 60, 80, 100m och kort häck genomförs försök och final. De 8 bästa tiderna går till final. Om det bara blir 1 heat går loppet på försökstiden. I övriga löpgrenar seedade heat där A-heatet går sist.

**LÄNGD/TRESTEG/KAST:** P/F12 och P/F13: 4 försök. P/F14 och äldre: 3 försök; de 8 bästa får 3 försök till.

**INVÄGNING AV EGNA REDSKAP** sker i Friidrottshallen senast 60 minuter före grenstart.

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

**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/K** 142-147-152-157-162-167-170-173... +3 cm.

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

**STAV:** Höjningsschema meddelas vid upprop. Ingångshöjd i samråd med tävlande. Lägsta höjd 160 cm.

**PRISER** till de tre bästa delas ut direkt efter avslutad gren.

**CAFÉ OCH FÖRSÄLJNING** kommer att finnas på Sollentunavallen.

**GLOBAL SPORT** kommer att vara på plats för försäljning av skor och utrustning.

**FOLKSAM GP** söndag kl 16-21: Fritt inträde för SAYO-deltagare med nummerlapp.

## PM SAYO 11 - 12 juni 2022 på Edsbergs Sportfält

*Tidsprogrammen för Sollentunavallen och Sportfältet kan gå parallellt i vissa klasser!*

### KASTGRENAR PÅ EDSBERGS SPORTFÄLT

Kula för M/P19 och K, Diskus för alla klasser och Slägga för P/F15-19 genomförs på Edsbergs Sportfält. Slägga för M/K, Spjut för alla åldersklasser, Kula för P/F12-17 samt Boll går på Sollentunavallen.

**ADRESS:** Edsbergs sportfält, Ribbings väg, Sollentuna.

**Koordinater till P-plats:** N59° 27.000 E017° 58.060

**Koordinater till kastplan:** N59° 27.148 E017° 58.022

**PARKERING** sker på allmänna parkeringsplatser.

**NUMMERLAPPAR** hämtas där man har sin första tävlingsgren, alltså antingen på Sollentunavallen eller Edsbergs Sportfält.

**EFTERANMÄLAN** kan göras på Sportfältet i mån av plats i grenen. Efteranmälningsavgift faktureras respektive klubb i efterhand.

**UPPROP** senast 30 minuter före grenstart vid tävlingsområdet för din gren. Ingen avprickning.

**INVÄGNING AV EGNA REDSKAP** sker på Sportfältet senast 60 minuter före grenstart.

**SJUKVÅRDSVÄSKA** finns på Sportfältet.

**RESULTAT** anslås på tavlor framför Friidrottshallen.

Fullständiga resultatlistor kommer att finnas på [www.turebergfriidrott.se](http://www.turebergfriidrott.se).

**OMKLÄDNING** på Sollentunavallen; inga omklädningsrum är öppna på Sportfältet.

**FÖRSÖK** Alla får 3 försök och de 8 bästa per klass/gren får 3 försök till.

**UPPVÄRMNING** i skogen och på gräset i närheten av kastplanen.

**PRISER** till de tre bästa dels ut direkt efter avslutad gren.

## Lycka till!