

## PM Kraftmätningen 2017, Sollentuna lördagen den 11 mars

På uppdrag av Svenska Friidrottsförbundet hälsar Turebergs FK deltagande lag välkomna till Kraftmätningen 17 år.

### Deltagande lag:

**Pool 1 (kula och längd)** Hässelby SK (F17 & P17), Gefle IF (F17 & P17), Hellas FK (F17 & P17), IFK Mårsta (P17)

**Pool 2 (kula och längd)** IFK Lidingö (F17 & P17), Hammarby IF (F17 & P17), Turebergs FK (F17 & P17) och Bromma IF (F17 & P17).

**Poolindelning:** Alla löpgrenar kommer att avgöras i seedade heat utifrån de personliga rekord/årsbästa som uppges i bifogat formulär (Personbästa\_årsbästa KRM17 Sollentuna.xlsx). Detta returneras ifyllt till arrangören – [ij@turebergfriidrott.se](mailto:ij@turebergfriidrott.se) - senast torsdag 9 mars.

Höjdhopp genomförs på två bäddar där ingångshöjden (uppges också i ovanstående formulär) avgör vilken bädd man hoppar på. Eventuella korrigeringar kan göras tävlingsdagen på avprickningslistan. I längd och kula delas startfälten in i de två olika poolerna som syns här ovan.

**Tävlingsarena:** Sollentuna friidrottshall, Strandvägen 73, 191 35 Sollentuna. Ingång sker vid huvudentrén mot vattnet.

**Spikskor** får endast vara utrustade med compression spik eller pyramid spik. Spikskorna kommer att kontrolleras vid calling, om needle spik hittas på spikskorna kommer den aktive vara tvungen att byta spikar eller använda sina rena inomhusskor. Den aktive ansvarar själv för sin utrustning och att den är rätt.

**Inomhusskor**, inne i friidrottshallen måste inomhusskor användas, för publik/ledare kommer det att finnas skoskydd som kan användas på ytterskorna.

**Parkering/kollektivtrafik:** Finns på Arenavägen (den övre grinden för Sollentunavallen) samt strandvägen vid den nedre grinden till Sollentunavallen. Parkering i direktanslutning till hallen finns ej.

Rekommendation för stockholmsklubbarna är att åka kollektivtrafiken.

Pendeltågslinje 36 och 38 till Sollentuna (centrum). Därifrån kan man antingen gå 10min till arenan eller ta buss: 607, 527, 637, 525 till Sollentunavallen (bussen stannar bredvid Arenavägens parkeringsplats).



P = Parkeringsplats  
B = Busshållplats  
(Sollentunavallen)  
E = Entré till friidrottshallen  
Hallen = Sollentuna Friidrottshall

Från Busshållplatsen är det ca  
400m till friidrottshallen

**Mat:** Förbestämd mat hämtas ut vid cafeterian genom att lämna in sin matbiljett, matbiljetterna ligger i föreningens nummerlappskuvert. Lunchen kostar 60:- per portion och faktureras klubben i

efterhand på antalet matbiljetter som är beställda. Om ni vill ändra antalet beställda portioner, komplettera med besked om allergier etc. ska ni kontakta Thomas Waldetoft, [th@turebergfriidrott.se](mailto:th@turebergfriidrott.se) senast den 7 mars. Cafeterian kommer att vara öppen under tävlingen, där kommer det bland annat finnas dricka, fika, varmkorv och glass att köpa.

**Omklädning:** Omklädningsrum och toaletter finns i tävlingsarenan. Ett två delat omklädningsrum för tjejer och ett tvådelat omklädningsrum för killar. Omklädningsrummen finns på entrénivån. Toaletter finns på alla plan i byggnaden.

**Uppvärmning:** Uppvärmning sker utomhus eller på rakbanan utanför rundbanan. 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).

**Laguppställning:** En preliminär laguppställning är redan inskickad. Eventuella ändringar skickas till tävlingssekreteraren Ingegerd [ij@turebergfriidrott.se](mailto:ij@turebergfriidrott.se) senast 9 mars. Laget får innehålla högst 16 aktiva, som alla får bidra med poäng till mixlagets resultat. I flick- och pojkklassen ingår högst åtta aktiva i laget. Om ett lag har anmält fler än åtta flickor eller pojkar måste det vara meddelat till tävlingssekreteraren **innan tävlingen börjar** vilka åtta som ska ingå i flick- eller pojklaget.

**Poängräkning:** Lagpoängen räknas på de tre bästa individuella resultaten per gren. Ett lag behöver alltså starta med minst tre deltagare per gren för att kunna få full poäng. För poängräkning används 1999 års utgåva av poängtabellerna för F17 och P17, kompletterat med den speciella poängtabell för stafett 6x200 m som tagits fram för Kraftmätningen 15 år.

**Nummerlappar:** Varje lag får ett kuvert med nummerlappar på lagledarinformationen.

**Avprickning:** Avprickning tillämpas i alla grenar 60min innan, eventuella ändringar under tävlingsdagen sker på avprickningslistorna.

För att sekretariatet ska kunna dela upp startfälten i så jämna heat/pooler som möjligt ska personbästa/årsbästa skrivas.

Avprickning sker bakom målet för 60m.

#### Så här genomförs grenarna:

- Individuella löpgrenar avgörs i seedade heat. Bästa heatet startar först.
- Mångkampsregler gäller för starten vid löpgrenarna. En tjuvstart ger alla i startfältet en varning nästa som tjuvstartar blir dock omedelbart diskad.
- I stafetten 6x200 m (endast för mixlag) springer pojkar på sträcka 1, 3 och 5. Flickor på sträcka 2, 4 och 6. Laguppställning för stafetten ska lämnas in till sekretariatet senast en timme innan stafettstart.
- Höjdhopp genomförs i två seedade pooler. Höjning sker med 4 cm från lägsta till högsta höjd. "Genomgångshöjd" är 1,45 för både flickor och pojkar.
- Längdhopp och kula genomförs i tre omgångar.

## Tidsprogram

Tid	Gren
9:00	F17 60
9:20	P17 längd
9:40	F17 Höjd
10:30	P17 60m
11:15	P17 Höjd
11:15	F17 Längd
12:20	F17 Kula Pool1
12:55	F17 Kula Pool2
13:45	Stafett 6x200m
14:25	P17 60mh
15:00	F17 60mh
15:00	P17 Kula Pool1
15:45	P17 Kula Pool2
16:00	F17 800m
16:30	P17 800m
17:00	Avslutning
Pool1	Pool2
Hässelby, Märsta, Gävle, Hellas	Lidingö, Hammarby, Bromma, Tureberg

## Prisutdelning

Priser till de tre främsta flick-lag, pojk-lag och mix-lag i Sollentuna. Prisutdelning sker i direkt anslutning till tävlingens avslutning.

## Lagledarinformation

Sker kl. 08:00 vid Calling.

## Resultat

Resultaten anslås bakom 60m målet efter genomförd gren

## Upplysningar

Mia Hällersfors Turebergs FK, 073 – 95 711 34, [mia.hallerfors@gmail.com](mailto:mia.hallerfors@gmail.com)  
Daniel Bergin, Svensk Friidrott, 010 - 476 53 36, [daniel.bergin@friidrott.se](mailto:daniel.bergin@friidrott.se)



[Turebergs FK](#)



[#turebergsfk](#)