

PM SAYO 9-11 JUNI 2017

Tureberg Friidrottsklubb hälsar alla hjärtligt välkomna till Sollentunavallen och den 28:e upplagan av SAYO. Vi uppmanar alla aktiva, tränare och ledare att noga läsa igenom nedanstående anvisningar och hjälpas åt att hålla tidsprogrammet.

KASTGRENNAR – OBSERVERA Vår kastplan har flyttats till Edsbergs Sportfält. Under lördagens och söndagens tävlingar är diskus och slägga för P/F14, P/F15, 17 & 19 förlagda dit. **Se separat PM**

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

AVPRICKNING till samtliga grenar senast 60 minuter före grenstart. Avprickningslistorna finns inne i Friidrottshallen. Ingång till hallen sker från utomhusarenan via stora porten. Om du ändrar dig och inte kan delta, stryk namnet innan listan tas in. Rätta felaktigheter. Ange födelseår om det saknas eller är felaktigt. Se till att årsbästa alt. personbästa finns angivet i löpgrenar. Ingen avprickning för finaltävling.

NUMMERLAPPAR Samma nummerlapp används under alla tre dagar oavsett antal grenar eller starter. Dessa hämtas i Friidrottshallen. Ingång till hallen sker från utomhusarenan via stora porten. Ditt startnummer hittar du på avprickningslistorna.

EFTERANMÄLAN kan göras i mån av plats och mot dubbel avgift. PF10 - PF15 180:- per gren, övriga 200:- per gren. Efteranmälan görs i det grå målhuset senast 80 minuter före grenstart. Avgiften faktureras din förening i efterhand. Tidsprogrammet är baserat på antal anmälda starter vid anmälningstidens slut. Tävlingskansliet tar emot intresseanmälningar under pågående tävling och bekräftar om det finns plats när avprickningslistan tagits ned.

I HOPSLAGNING AV KLASSER Grenar med tre eller färre deltagare slås ihop med närmaste klass enligt grupperingen P/F 11, 13, 15.

UPPROP/CALLING för alla grenar sker vid tältet bakom det gråmålade målhuset 30 minuter före grenstart, utom i stav och kastgrenar förlagda till Edsbergs Sportfält **Upprop i stav** sker vid stavhoppsmattan 30 minuter före start av gren. Inhoppning i stav sker så snart föregående klass är avslutad.

UPPVÄRMNING på konstgräset, på löparbanorna på huvudbyggnadens terrass eller i parken utanför idrottsplatsen, ej på innerplan eller löparbanor. OBS! Inga spjutkast får utföras på konstgräset pga frysrör 5 cm under markytan.

SPIKLÄNGD Max 9 mm i löpningar, längd och tresteg. Max 12 mm i spjut och höjd.

LÖPNINGAR. Sprinterlopp 60, 80 och 100 meter samt de korta häckloppen avgörs i försök och finaler. De åtta bästa tiderna går vidare till final. Om försökstävling utgår

genomförs finalen på utsatt försökstid. Övriga löpningar genomförs med A-, B- och C-finaler, med startordningen C-, B- och A-final. Tiderna bestämmer den slutliga placeringsordningen. Seedning sker efter årsbästa- alternativt personbästatiderna. Kontrollera att rätt tider står på avprickningslistan. Saknas uppgift om tidigare resultat placeras den aktive i det tidsmässigt lägst seedade heatet.

LÄNGD/TRESTEG/KAST – För tävlande 13 år och yngre gäller fyra hopp/kast för samtliga deltagare – ingen finalomgång.

För aktiva från PF14/15 gäller försök och final. De åtta främsta efter tre försök går till final och får göra ytterligare tre hopp/kast.

HÖJD. Höjningsschema:

F11	97-102-107-112-117-122-126-130-133...+3cm
P11	98-103-108-113-118-123-127-131-134...+3cm
F13	107-112-117-122-127-132-137-141-145-148...+3cm
P13	113-118-123-128-133-138-143-147-151-154...+3cm
F14/15	132-137-142-147-152-157-161-165-168...+3cm
P14/15	143-148-153-158-163-168-172-176-179...+3cm
KS	142-147-152-157-162-167-172-176-180-183...+3cm
MS	168-173-178-183-188-193-197-201-204...+3cm

STAV Ingångshöjder i samråd med tävlande. Höjningsschema meddelas vid upprop. Det finns möjlighet till förvaring av stavar mellan tävlingsdagarna. Kontakta tekniska ledarna för vidare information.

INVÄGNING Egna redskap ska vägas in senast 90 minuter före grenstart. Invägning sker hos tekniska ledningen i Friidrottshallen.

PRISER till de tre främsta. Prisutdelning sker i direkt anslutning till avslutad gren.

RESULTAT anslås på tavlor framför Friidrottshallen. Fullständiga resultatlistor kommer att finnas på webbplatsen www.turebergfriidrott.se

OMKLÄDNING – Möjlighet till omklädning och duschar finns i Friidrottshallen.

FÖRTÄRING finns att köpa framför Friidrottshallen.

SJUKVÅRD finns i anslutning till mål/prisutdelning på gräsplanen.

Välkomna till Sollentunavallen

TUREBERG FRIIDROTTSKLUBB