

## PM SAYO Indoor 3-4 december 2022 i Sollentuna Friidrottshall

(senast uppdaterat 2022-11-26)

### 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.

**PARKERING** sker på parkeringsplatsen ovanför Sollentunavallen med infart från Sollentunavägen. Se till att du inte blockerar infarten till fastigheterna på Arenavägen. Det finns även fri parkering lördag och söndag i Sollentuna Centrum.

**TÄVLINGSARENAN:** Orienteringskartan (se tävlingssidan) för Sollentuna Friidrottshall visar var du hittar avprickning, nummerlappsutdelning, upprop/calling, efteranmälan, resultatlistor etc. under tävlingen. Adressen till friidrottshallen är Strandvägen 73, vid Sollentunavallen.

Inne i arenan får ingen gå med skor som har använts utomhus. Ta därför med extraskor för inomhusbruk. Inne i hallen får endast vatten förtäras. 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.

**TIDPROGRAM** publiceras på <http://turebergfriidrott.se> senast onsdagen innan tävlingen.

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

**EFTERANMÄLAN** går att göra vid nummerlapparna i mån av plats i aktuell gren. Avgiften för efteranmälan 200 kr per gren faktureras respektive klubb i efterhand. Tävlingen är åldersbunden och du får bara starta i din åldersklass. Notera att flera av grenarna har ett max antal deltagare.

**UPPVÄRMNING** sker inomhus i friidrottshallen på anvisad plats.

**UPPROP/CALLING** vid respektive gren 20 minuter före grenstart. Calling-plats framgår av kartan

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

**LÖPNINGAR:** På 60m och 60m häck är det final med de åtta bästa försökstiderna, i klasserna 12 år och äldre. Inga finaler under 12 år. På 200m, 400m, 600m, 800m och 1000m seedas vid behov. C-final går först. Tiderna avgör den slutliga placeringen. Pris till de tre bästa tiderna.

**HÖJDHOPP:** Ingångshöjd (lägst 1 m i alla klasser) bestäms i samråd med tävlande. När det delas i två pooler i en klass kommer deltagarna vara fördelade på förhand. Höjningsschema med 4cm höjningar gäller genom hela tävlingen. Den som är ensam kvar i tävlingen får välja höjd.

**Max 26 deltagare per klass.**

**STAVHOPP:** Ingångshöjd 140 cm i PF13 och 170 cm i PF15. Höjningsschema: 15cm upp till 2 m, därefter 10cm. Den som är ensam kvar i tävlingen får välja höjd. **Max 16 deltagare per klass.**

**LÄNGDHOPP OCH KAST:** PF9, PF10 och PF11 har 3 försök. PF12, PF13 och PF15 har 3 försök och ytterligare 3 hopp/kast för de åtta bästa. **PF9 - PF13 hoppar med zon. Max 40 deltagare per klass.**

**RESULTAT:** Resultat för varje klass kommer att anslås i friidrottshallen samt publiceras på <https://www.turebergfriidrott.se/sida/?ID=401840>

**PRISUTDELNING:** I klasserna PF8 - PF11 får samtliga deltagare en deltagarmedalj mot uppvisande av nummerlapp. I klasserna PF12, PF13 och PF15 delas priser ut till första, andra och tredje plats.

**CAFETERIA** finns i friidrottshallens foajé med smörgåsar och fikabröd, kaffe och kalla drycker. Även grillande hamburgare.

**SJUKVÅRDSPERSONAL** finns centralt inne i friidrottshallen.

**ARRANGÖRSKONTAKT:**

Niklas Kagevik ([nk@turebergfriidrott.se](mailto:nk@turebergfriidrott.se)) eller [arrangemang@turebergfriidrott.se](mailto:arrangemang@turebergfriidrott.se).

***Turebergs Friidrottsklubb önskar alla tävlande lycka till!***



Turebergs FK



#turebergsfk