

PM FÖR SAYO 9 - 11 juni 2023

Sollentunavallen och Edsbergs Sportfält

Notera att tidsprogrammen för Sollentunavallen och Sportfältet kan gå parallellt i vissa klasser

TUREBERGS FRIIDROTTSKLUBB HÄLSAR ALLA HJÄRTLIGT VÄLKOMNA TILL SAYO!

I år avslutas tävlingarna med [Folksam Grand Prix Sollentuna](#) på söndagseftermiddagen med fritt inträde för aktiva med nummerlapp. SAYO är även observationstävling för Junior-EM U23 i Espoo, Nordiska Juniorkampen i Oslo, EYOF i Maribor i Slovenien och Junior-EM U20 i Jerusalem, Israel. Vi uppmanar aktiva, tränare och ledare att läsa detta PM noga och hjälpas åt att hålla tidsprogrammet.

KASTGRENNAR: Diskus och Slägga för P/F15-19 genomförs på Edsbergs Sportfält.

Diskus och Slägga för M/K samt Kula och Spjut för alla åldersklasser genomförs 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 i Friidrottshallen på Sollentunavallen eller hos tävlingsledningen på Sportfältet.

AVPRICKNING Stav 90 minuter före grenstart. Övriga grenar på Sollentunavallen 60 minuter före grenstart. Avprickningslistorna finns inne i Friidrottshallen. I Tresteg ange planka 7m/9m/10m/13m.

UPPROP/CALLING 20 minuter före grenstart: teknikgrenar vid respektive gren, löpning i callingtält vid målhuset.

EFTERANMÄLAN i målhuset senast 60 minuter före grenstart om det finns plats i grenen.

Efteranmälningsavgift faktureras respektive klubb i efterhand.

UPPVÄRMNING på Sollentunavallen på konstgräsplanen (det ligger frysrör 5 cm under ytan; inga spjutkast eller spikskor tillåtna), på löparbanorna under tak på A-hallen, i anslutning till arenan eller i Edsbergsparken. Uppvärmning på Sportfältet på gräsytan vid kastplanen eller i närområdet.

SPIKLÄNGD Max 9 mm i löpningar, längd och stav. Max 12 mm i spjut och höjd. [Skoregler](#) från klass P/F19: Kontroll kan ske.

LÖPNINGAR på 60m, 80m, 100m och kort häck genomförs med försök och final med de 8 bästa tiderna. 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 får 4 försök. P/F15 och äldre: 3 försök; de 8 bästa får 3 försök till. I längdhopp max 40 aktiva per klass.

REDSKAPSKONTROLL sker i Friidrottshallen och på Sportfältet senast 60 minuter före grenstart.

SJUKVÅRD i anslutning till mål på gräsplanen.

HÖJD: För P/F13 och P/F15 gäller höjningsschema med 4 cm höjningar genom hela tävlingen. Max 26 aktiva per klass. Genomgångshöjd: 124 cm. Ingångshöjd bestäms i samråd med tävlande.

F17 137-142-147-152-157-162-167-170- +3 cm

P17 158-163-168-173-178-183-188-191- +3 cm

F19/K 142-147-152-157-162-167-170-173- +3 cm

P19/M 168-173-178-183-188-191-194-197- +3 cm

STAV: Ingångshöjder 185 (Mix 1), 265 (Mix 2), 345 (Mix 3+K), 445 (M) cm enligt information i inbjudan. Genomgående 10 cm höjningar i alla stavgrenar.

PM FÖR SAYO 9 - 11 juni 2023 Sollentunavallen och Edsbergs Sportfält

OMKLÄDNINGSRUM finns på Sollentunavallen. Inga omklädningsrum är öppna på Sportfältet.

ORIENTERINGSKARTA Sollentunavallen finns att hämta [här](#).

PRISUTDELNING Pris till de tre bästa i respektive gren delas ut direkt anslutning till avslutad gren.

CAFÉ OCH FÖRSÄLJNING kommer att finnas på Sollentunavallen.

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

KASTGRENAR PÅ EDSBERGS SPORTFÄLT

Diskus och Slägga för P/F15-19 genomförs på Sportfältet.

Diskus och Slägga för M/K samt Kula och Spjut för alla åldersklasser genomförs på Sollentunavallen.

ADRESS till Edsbergs Sportfält: Slalomvägen, Sollentuna, se karta [För bil Till fots/cykel](#)

Koordinater P-platser: N59° 27.000 E017° 58.060 vid tennishallen, N59° 27.249 E017° 57.774 vid Slalomvägen.

Koordinater till kastplan: N59° 27.148 E017° 58.022

NUMMERLAPPAR hämtas där du har din första tävlingsgren, på Edsbergs Sportfält eller Sollentunavallen.

EFTERANMÄLAN görs på Sportfältet i mån av plats i grenen.

Efteranmälningsavgift faktureras respektive klubb i efterhand.

UPPVÄRMNING på Sportfältet på gräsytan vid kastplanen eller i närområdet.

UPPROP strax före grenstart vid tävlingsområdet för din gren.

REDSKAPSKONTROLL på Sportfältet senast 60 minuter före grenstart.

SJUKVÅRDSVÄSKA finns på Sportfältet.

RESULTAT Fullständiga resultatlistor kommer att finnas [här](#).

Lycka till!