



Kraftmätningen kval 6/6-24 Sollentunavallen

PM och Tidsprogram

Turebergs FK hälsar hjärtligt välkomna till kraftmättnings-kval på Sollentunavallen torsdag 6e juni! Vi uppmanar aktiva, tränare och ledare att läsa detta PM noggrant och hjälpas åt att hålla tidsprogram så gott det går.

Åldersklasser

Ungdomar födda 2009–2011 (observera: högst en pojke och en flicka födda 2011 i varje lag).

Lagsammansättning

Mixlag består av 6–16 aktiva, varav minst tre och högst åtta av resp. kön. Lag som innehåller både flickor och pojkar deltar automatiskt i samtliga tävlingsklasser (mix+F15+P15). Flick- eller pojklag består av 3–8 aktiva

Tävlingsbestämmelser

Alla tävlingsbestämmelser finns på förbundets hemsida

[Läs mer här >>](#)

Nummerlappar

Nummerlappar kommer endast användas av de som löper 800m och kommer delas ut på plats i anslutning till upprop inför loppet.

Avprickning

Sker enbart digitalt i Easyrecord via denna länk <https://www.easyrecord.se/info?tTkWzz>. Avprickning ska ske senast en timme innan grenstart. På morgonens lagledarträff kan dock förändringar av laguppställningar göras och därmed även korrigeringar i avprickade deltagare.

Upprop / calling

Upprop sker vid respektive gren 15 min innan grenstart.

Löpningar

Ett lopp per deltagare på 80m häck, 800m och 6x200m stafett (d.v.s. inga försök med efterföljande final). På 80m häck kommer 8 löpare delta per heat. På 800m kommer 12-13 löpare att delta per heat där start sker från evolventbåge följt av ingång på gemensam bana direkt. Stafetterna 6x200m löps av jämnt könsfördelade lag i ordningen kille-tjej-kille-tjej-kille-tjej. Stafetterna kommer löpas i två heat med tre lag i varje heat. Första kurvan löps på individuell bana, därefter gemensam bana under återstoden av stafetten med 30m växlingszoner.

Kastgrenar

Alla deltagare har 3 försök. Kastredskap med F/P15-vikt ska användas. Turebergs FK kommer ha spjut och kulor tillgängliga. För de som vill använda egna kastredskap, se nedan.

Redskapskontroll

För de som vill använda egen kasttutrustning MÅSTE redskapen tas med till lagledarträffen kl 09:15. Redskapen kommer sedan kontrolleras i friidrottshallen innan de kan användas under tävlingen.

Längdhopp

Alla deltagare har 3 försök. Längdhopp sker enligt F/P15 regler med planka.

Höjdhopp

Höjdhoppet kommer ske i två pooler för att försöka motverka långdragna tävlingar. Höjningar sker med 4cm genom hela tävlingen (detta gäller även om det endast är en person kvar i tävlingen) med genomgångshöjd på 140cm. Ingångshöjd bestäms i samråd med tävlande.

Funktionärer

Varje deltagande förening bidrar med 2-3 grenfunktionärer / klass som följer den klassen genom alla grenarna under dagen. Turebergs FK ansvarar vid sidan av sina grenfunktionärer även för sekretariat, starter, eltid och caféverksamhet etc.

Café och försäljning

Försäljning av mat, fika och dryck kommer finnas under tävlingen.

Adress

Turebergs Friidrottsklubb
Strandvägen 73, 191 35 Sollentuna

Parkering

Sker på parkeringsplatsen ovanför Sollentunavallen med infart från Sollentunavägen. Undvik att blockera infarten till fastigheterna på Arenavägen.

Kontaktpersoner

Alla frågor kring tävlingen skickas till
Tureberg – Ulf Ribacke (ur@turebergfriidrott.se)
Hässelby – Magnus Wickert (magnus@hskfriidrott.se)
Täby – Lotta Borgius (lotta@tabyfriidrott.se)

Välkommen till Sollentuna!

Tidsprogram och grenordning

Tid	80m häck	Höjd	Kula	Spjut	Längd	800m	Stafett 6x200
09:15	Lagledarträff för information och eventuella ändringar i laguppställning						
10:00	F15 (28)						
10:20	P15 (26)						
10:40		F15 (29)					
11:00			P15 (25)				
12:00				F15 (31)	P15 (34)		
13:00							F/P15 (6)
LUNCHBREAK							
14:15		P15 (31)	F15 (31)				
15:15					F15 (39)		
15:40				P15 (26)			
16:40						F15 (25)	
17:00						P15 (26)	