



PM - INFORMATION SAYO Indoor 2009

Turebergs FK hälsar alla välkomna till SAYO Indoor 5 december 2009.

Vi ber dig läsa detta PM och följa de gemensamma föreskrifter som finns här.

ALLMÄN INFORMATION

Upplysningar

Sportchef Thomas Waldetoft 08-96 56 56, sportchef@turebergsfk.com

Tävlingsarena

Sätra Friidrottshall.

Tävlingstider

Lördag 5 december:

Första start klockan 09.00, i övrigt se tidsprogrammet. Avprickning **en timme** före grenstart för samtliga grenar.

Servering

I Sätra Friidrottshall finns möjlighet att köpa enklare mat, smörgåsar, kaffe, läsk etc. i Cafeterian vid stora entrén.

Parkering

Parkering finns i anslutning till tävlingshallen. 100m före hallen och på skolgården 100m bortom hallen. Observera att det är parkeringsförbud på gatorna i närheten.

ALLMÄNNA TÄVLINGSBESTÄMMELSER

Sjukvård

Sjukvårdspersonal kommer att finnas i anslutning till målet under tävlingen.

Innerplan

Får bara beträdas av tävlande i aktuell gren samt funktionärer. Passage genom staketet vid läktaren är av säkerhetsskäl helt förbjuden.

OBS

Tävling genomförs endast om minst två deltagare är anmälda i grenen vid anmälningstidens utgång.

FÖRE TÄVLING

Avprickning

Görs på de uppsatta avprickningslistorna vid entrén, **senast 60 minuter** före start. Komplettera med årsbästa för att få rättvis seedning.

Nummerlapp

Utdelas från klockan 8.00. **Kontrollera ditt startnummer vid avprickningen** det behövs när du hämtar nummerlappen.

Nummerlappen ska fästas på tävlingströjan i brösthöjd. Reklambudskapet på nummerlappen får inte döljas.

Efteranmälan

Efteranmälan kan göras i mån av plats mot dubbel avgift som faktureras respektive klubb.

Upprop

Ca 10 minuter före varje grenstart ska samtliga deltagare infinna sig för upprop. Uppropet sker vid grenstarten.

Omklädning

Omklädningsrum finns i anslutning till tävlingsarenan.

Uppvärmning

Uppvärmning sker utomhus eller på rakbanan utanför rundbanan. Ingen uppvärmning får ske inne på tävlingsarenan!

Löpning

Vid löpning 60m är det försök och final. Till final går de 8 bästa försökstiderna. 600m och 800m avgörs vid stort deltagande i A-B-C-finaler som seedas efter anmält årsbästa. Pris till de tre bästa tiderna.

Höjd

Höjningsschema:

PF00: 93cm - 5cm till 133cm, därefter 3cm.

PF99: 98cm - 5cm till 133cm, därefter 3cm.

PF98: 103cm - 5cm till 133cm, därefter 3cm.

PF97: 108cm - 5cm till 133cm, därefter 3cm.

Längd

Samtliga har 3 försök, ingen final. I vissa klasser med många deltagare går tävlingen i två pooler.

Kula

Samtliga har 3 försök, ingen final.

EFTER TÄVLING

Prisutdelning

De tre bästa i respektive gren får pris snarast efter avslutad gren

Resultat

Resultat kommer att anslås i hallen på väggen bakom lilla läktaren och alla resultat kommer att finnas på www.turebergsfk.com efter avslutad tävling.