

PM SAYO 11-13 juni 2010

Vi i Turebergs Friidrottsklubb hälsar alla hjärtligt välkomna till Sollentunavallen och den 21:e upplagan av SAYO.

Vi ber alla aktiva, tränare och ledare att noga läsa igenom nedanstående anvisningar och 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.

AVPRICKNING till samtliga grenar senast 60 minuter före grenstart. Avprickningslistorna sätts upp på bortre planket vid konstgräsplanen nedanför målhuset. Om du ändrar dig och inte kan delta, stryk namnet innan listan tas in. Rätta felaktigheter. Ange födelseår om det saknas. Se till att årsbästa (i andra hand personbästa) finns angivet på avprickningslistorna i löpgrenar. Saknas årsbästa hamnar du undantagslöst i ett av de sämre seedade heaten i löpningar med A-, B- och C-finaler. I sprinterloppen riskerar försöksheaten att bli orättvist sammansatta. Ingen avprickning för finaltävling.

OBSERVERA att längdhoppet för klasser med extra stort deltagande kan delas upp i åldersbundna grupper med ev. olika starttider. Dessa kommer att ha separata avprickningslistor.

NUMMERLAPPAR hämtas i huvudbyggnaden vid Kajsabilden. Notera ditt startnummer för att förenkla utdelningen. Ditt startnummer hittar du på avprickningslistorna. Samma nummerlapp används under alla tre dagarna.

EFTERANMÄLAN kan göras i mån av plats och mot dubbel avgift. PF9-15 160:- per gren, övriga 180:- per gren. Efteranmälan görs i det grå målhuset senast 80 minuter före grenstart. Avgiften faktureras din förening i efterhand.

UPPROP sker i anslutning till tävlingsplatsen cirka 15 minuter före start.

UPPVÄRMNING får endast ske på konstgräset eller i parken utanför idrottsplatsen, ej på innerplan eller löparbanor. OBS! Inga spjutkast får utföras på konstgräset, det ligger frysrör 5 cm under markytan.

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

LÖPNINGAR. Sprinterloppen 60, 80 och 100 meter samt de korta häckloppen avgörs i försök och finaler. Även seniortävlingarna över 200 m 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-final. Tiderna bestämmer den slutliga placeringsordningen. Saknas uppgift om årsbästa placeras den aktive i det tidsmässigt sämsta heatet.

SEEDNING sker efter de i anmälan angivna årsbästatiderna. Kontrollera att rätt årsbästa står på avprickningslistan, ändra vid behov.

LÄNGD/TRESTEG/KAST - försök och final. De åtta främsta efter tre försök går till final och får göra ytterligare tre hopp/kast.

OBS! På grund av det stora antalet deltagare i vissa ungdomsklasser kommer längdhopp för dessa klasser att delas i separata ettårsklasser. Dessa grenar avgörs utan final där alla får FYRA FÖRSÖK. Även resultatlistor och prisutdelning separeras. Ytterligare information om detta vid avprickningen.

DISKUS/SLÄGGA avgörs på övre kastplanen i den norra delen av idrottsplatsen.

Egna redskap vägs in i "garaget" i västra delen av huvudbyggnaden senast 90 minuter före grenstart.

HÖJD Höjningsschema:

F11 97-102-107-112-117-122-127-130-133...+3cm

P11 98-103-108-113-118-123-130-133-136...+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 124-129-134-139-144-149-154-158-161...+3cm

P14 137-142-147-152-157-162-166-170-173...+3cm

F15 132-137-142-147-152-157-161-165-168...+3cm

P15 143-148-153-158-163-168-172-176-179...+3cm

F17 137-142-147-152-157-162-166-170-173...+3cm

P17 153-158-163-168-173-178-182-186-189...+3cm

F19 143-148-153-158-163-168-172-176-179...+3cm

P19 168-173-178-183-188-193-197-201-204...+3cm

KS 147-152-157-162-167-172-176-180-183...+3cm

MS 168-173-178-183-188-193-197-201-204...+3cm

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

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

RESULTAT anslås på borte planket på konstgräsplanen. Fullständiga resultatlistor kommer att finnas på webbplatsen www.turebergsfk.com.

OMKLÄDNING – Möjlighet till omklädning och duschar finns i huvudbyggnaden.

FÖRTÄRING finns att köpa framför huvudbyggnaden.

SJUKVÅRD finns på gräsplanen i anslutning till målet.

Välkomna

TUREBERGS FRIIDROTTSKLUBB