

TÄVLINGS-PM

JSM-USM15 på Sollentunavallen 2-4 augusti 2024

Turebergs Friidrottsklubb hälsar alla hjärtligt välkomna till Sollentunavallen, Strandvägen 73, Sollentuna. All information om tävlingen finns på <https://www.friidrott.se/svenska-masterskap/jsm-usm15/>

PARKERING på parkeringsplatsen ovanför Sollentunavallen (infart från Sollentunavägen). Undvik att blockera infarten till fastigheterna på Arenavägen. Fri parkering lördag-söndag i Sollentuna Centrum. Parkering finns även vid Sollentuna Simhall.

AVPRICKNING Stavhopp 90 minuter före grenstart, övriga grenar 60 minuter före grenstart. Digital avprickning i Easyrecord. I Tresteg ange planka 7m/9m/10m/13m vid calling, se rubrik Tresteg.

NUMMERLAPPAR hämtas inne i friidrottshallen. Samma nummerlapp används alla dagar.

REDSKAPSKONTROLL AV EGNA KASTREDSKAP sker i friidrottshallen senast 90 minuter före grenstart. Arrangören har tävlingsgodkända kastredskap i alla grenar. Egna redskap som lämnas in och godkänns står därefter till arrangörens förfogande och återlämnas efter tävlingen. Arrangören ersätter ej ev. skador på egna redskap.

GRENUPPROP/CALLING på plats enligt karta över idrottsplatsen [Länk till karta om sådan finns](#)

Löpning: 20 minuter före start enligt tidsprogram (även semi och final)

Teknikgrenar: 35 minuter före start enligt tidsprogram

Stavhopp: 60 minuter före start enligt tidsprogram

Vid upprop kontrolleras den aktives utrustning, tävlingsdräkt, skor, ev. otillåten reklam m.m.

EFTERANMÄLAN sker digitalt i Easyrecord, där arrangören har angivit tillgängliga platser. Vissa grenar kan vara stängda för efteranmälan. Efteranmälan kan göras fram till och med onsdagen 31 juli digitalt. Därefter kan mail skickas till arrangemang@turebergfriidrott.se före grenstart om det finns plats i grenen. Observera att efteranmälningar bara accepteras om det inte leder till en extra omgång eller kval. Avgift för efteranmälan 400 kr per deltagare och gren faktureras respektive klubb i efterhand.

RESULTAT anslås enbart digitalt på www.Easyrecord.se

UPPVÄRMNING kan ske på konstgräsplanen (frysror 5 cm under ytan; inga spjutkast eller spikskor tillåtna där), på löparbanorna under tak på A-hallen eller i Friidrottshallen som ligger i anslutning till arenan.

Möjlighet till uppvärmning till kast kan ske inne i friidrottshallen.

LÖPNING Kvalregler för löpning finns på SFIFs hemsida:

<https://www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/svenska-masterskap/sm-bestammelser/>

Seedning görs vid två heat eller fler. Om försök eller kval utgår på grund av för få avprickade deltagare går finalen på finaltid.

HOPP OCH KAST

Kvaltävling i långa kast genomförs på Edsbergs Sportfält i Sollentuna med final på Sollentunavallen. Då kvaltävlingar nu har utgått, sker alla kasttävlingar på arenan på Sollentunavallen.

Efter upprop och inmarsch kommer varje aktiv att få TVÅ uppvärmningsförsök på tävlingsarenan i den startordning som gäller i tävlingen.

I finaltävling i kast och längd/tresteg ändras hopp- och kastordning efter de tre första omgångarna, så att den med bäst resultat hoppar/kastar sist i omgång 4-6.

TRESTEG

Trestegsplankor finns med avstånd 10m och 13m. Målad linje på 9m och tejpad linje på 7m.

K22 - Planka på 10m och målad 9m

F19 - Planka på 10m och målad 9m

F15 - Målad 9m tejpad 7m

M22 - Planka på 13m eller plankan på 10m

P19 - Planka på 13m eller plankan på 10m

P15 - Planka 10m och målad 9m

HÖJD OCH STAV

HÖJNINGSSCHEMA

K22 Höjd 151-156-160-164-167-170-173 +2

K22 Stav 305-325-335-345-355-365-373-380 +5

F19 Höjd 150-155-160-164-168-171-174 +2

F19 Stav 300-320-335-345-355-365 +5

F15 Höjd 142-147-151-155-158-161 +2

F15 Stav 210-230-250-265-280-290-300-310-317 +5

M22 Höjd 180-185-190-194-197-200-203 +2

M22 Stav 410-430-447-462-472-482-491 +5

P19 Höjd 173-178-183-187-191-194-197 +2

P19 Stav 385-410-430-445-460-472-482-490 +5

P15 Höjd 154-160-165-169-172-175-178 +2

P15 Stav 265-285-305-320-335-350-360-370-377 +5

KVALGRÄNSER LÄNGD

Dessa gränser är för direktfinal vid kvalet i längdhopp

Klass	Kvalgräns
-------	-----------

P19	6,80 m
-----	--------

P15	5,95 m
-----	--------

F19	5,55 m
-----	--------

F15 5,10 m

Högst tre hopp för alla i kvaltävlingen. Om inte minst 12 aktiva klarar kvalgränsen för final så fyller man på finalfålet så att det blir de 12 bästa från kvalet till finaltävlingen. De aktiva som klarar kvalgränsen i sitt första eller andra försök får inte hoppa mer i kvaltävlingen.

TÄVLINGSSKOR med sultjocklek max 25 mm tillåts i löpgrenar som är 800m eller längre och tresteg; övriga grenar max 20 mm. Aktiva som av medicinska skäl behöver tävla i skor med iläggssulor som gör att ovanstående gränsvärden överskrids ska kunna styrka det med intyg från läkare eller sjukgymnast.
<https://www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/regler-bestammelser/regler/skoregler/>

ANDRA TÄVLINGSBESTÄMMELSER

Tävlande ska bära reglementsenslig klubbdräkt.

Reklam på överdragskläder och väskor ska följa SFIF:s regler.

Spiklängd: Max 9 mm i löpningar, längd/tresteg och stav; max 12 mm i spjut och höjd.

Tidsbegränsning 60 sekunder för varje försök i teknikgrenar.

Max två ansatsmarkeringar tillåtna i hoppgrenarna; ej krita/färg.

Ledare, tränare eller ej tävlande aktiva får inte vistas på innerplanen.

PROTEST/ÖVERKLAGEN Skriftlig överklagan lämnas till sekretariatet i målhuset senast 30 minuter efter att resultatlistan har anslagits. Avgift för överklagan är 500 kr (kontant eller swish) som betalas tillbaka om överklagan godkänns.

PRISER till de tre bästa delas ut i anslutning till avslutad gren.

SJUKVÅRD på gräsplanen i anslutning till mål.

DOPINGKONTROLL kan förekomma under tävlingen.

KIOSKFÖRSÄLJNING OCH LUNCH

Kioskförsäljning under hela tävlingen.

Förbeställd lunch i serveringstält vid arenan

Fredag kl 12.00-14.30

Lördag kl 11.30-14

Söndag kl 11.30-14

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

INFORMATION: arrangemang@turebergfriidrott.se

Välkommen till Sollentunavallen