

## 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. I långa kast ange höger eller vänsterkastare vid calling.

**NUMMERLAPPAR** hämtas inne i friidrottshallen. Ett kuvert per förening. 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](mailto: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](http://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.

**OMBYTE OCH DUSCH** 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 plankor 9m (**Uppdaterat**)

F15 - Planka 9m tejpad 7m (**Uppdaterat**)

M22 - Planka på 13m eller plankor på 10m

P19 - Planka på 13m eller plankor på 10m

P15 - Planka 10m och plankor 9m (**Uppdaterat**)

## 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 finalfälet 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](mailto:arrangemang@turebergfriidrott.se)

Välkommen till Sollentunavallen