

PM för Hammarbyspelen 9-11 februari 2018

Slutligt tidsprogram:	Kommer att finnas på vår hemsida tisdagen den 6 februari på kvällen.																				
Nummerlappar:	Hämtas på anvisad plats (individuellt). Lappen ska fästas på bröstet (valfritt bröst/rygg i stav). Samma nummerlapp används under alla tre dagarna förutom i stafetten där särskilda nummerlappar används.																				
Omklädnad:	Omklädnadsrum finns i Sättra Friidrottshall.																				
Tävlingsdräkt:	Klubbdräkt rekommenderas och för äldre än 15 år är det obligatoriskt.																				
Avprickning:	Senast 45 minuter före resp. grenstart vid entrén till hallen.																				
Resultat:	Resultat sätts upp på väggen bakom läktaren så fort listorna blir klara. Resultat kommer kontinuerligt uppdateras på vår hemsida.																				
Prisutdelning:	I direkt anslutning efter avslutad gren, medalj till de tre främsta i ungdomsklasserna upp till och med 17 år. Eventuellt nyttopriser till juniorer/seniörerna.																				
Efteranmälan:	I mån av plats mot dubbel avgift senast 1 timme före resp. grenstart. Avgiften kommer att faktureras resp. förening.																				
Uppvärmning:	Skall ske på del av sprintbanan utanför rundbanan, uppe på "hyllan" alternativt utomhus.																				
Åldersindelning:	Det går endast att tävla i sin egen åldersklass! Seniorsklassen är dock en öppen klass. OBS! Inga underåriga kan delta (yngre än 12 år – födda 07 eller senare).																				
Stavhopp	I stav har vi specialregler när det gäller åldersklassindelningen. Det går bra att tävla i en yngre eller äldre åldersklass om man vill gå in på en annan ingångshöjd än i den egna åldersklassen. Deltar man i en annan åldersklass än sin egen deltar man utom tävlan och kan då inte slåss om medaljerna. 12-åringar (födda -06) kan tävla i 13-årsklassen.																				
Upprop:	10 min före grenstart vid löpning och 20 min vid hopp vid respektive startplats. För rundbanelopp sker upprop vid lyftarpodiet i anslutning till målet.																				
Finaler:	Vid löpning 60m är det försök och final. Till final går enbart de åtta bästa tiderna. Vid fler än 24 avprickade blir det A+B-finaler och vid fler än 40 avprickade så blir det även C-final. Vid färre än åtta deltagare går finalen på försökstid. Vid löpning 60m häck är det försök och final. Till final går enbart de åtta bästa tiderna. Vid fler än 24 avprickade blir det A+B-finaler. Vid färre än åtta deltagare går finalen på försökstid. Ev. extralopp kommer att gå på finaltid. På sträckorna 200m och uppåt avgörs tävlingen i A-B-C... heat där A-heatet (det bästa) går först, enligt anmälda tider. Har man inte sprungit de lite udda distanserna 600m och 1000m går det bra att ange årsbästa på 800m. Det är de tre bästa tiderna som gäller oavsett heat när det gäller medaljfördelningen.																				
Vertikala hopp	Vid delat segerresultat delas segern, ingen skiljehoppning.																				
Höjningar i höjd:	<table> <tr><td>M</td><td>165 – 170 – 175 – 180 – 185 – 190 – 195 – 199 ...3cm</td></tr> <tr><td>K</td><td>140 – 145 – 155 – 160 – 164 – 168 – 172 – 175 ...3cm</td></tr> <tr><td>P15+P17</td><td>135 – 140 – 145 – 150 – 155 – 159 – 163 – 167 ...3cm</td></tr> <tr><td>F17</td><td>134 – 139 – 144 – 149 – 154 – 158 – 161 – 164 ...3cm</td></tr> <tr><td>F15</td><td>124 – 129 – 134 – 139 – 144 – 149 – 154 – 158 ...3cm</td></tr> <tr><td>P14</td><td>124 – 129 – 134 – 139 – 144 – 149 – 154 – 158 ...3cm</td></tr> <tr><td>F14</td><td>124 – 129 – 134 – 139 – 144 – 149 – 154 – 158 ...3cm</td></tr> <tr><td>P13</td><td>114 – 119 – 124 – 129 – 134 – 139 – 143 – 146 ...3cm</td></tr> <tr><td>F13</td><td>114 – 119 – 124 – 129 – 134 – 139 – 143 – 146 ...3cm</td></tr> <tr><td>P12/F12</td><td>104 – 109 – 114 – 119 – 124 – 129 – 133 – 137 ...4cm</td></tr> </table>	M	165 – 170 – 175 – 180 – 185 – 190 – 195 – 199 ...3cm	K	140 – 145 – 155 – 160 – 164 – 168 – 172 – 175 ...3cm	P15+P17	135 – 140 – 145 – 150 – 155 – 159 – 163 – 167 ...3cm	F17	134 – 139 – 144 – 149 – 154 – 158 – 161 – 164 ...3cm	F15	124 – 129 – 134 – 139 – 144 – 149 – 154 – 158 ...3cm	P14	124 – 129 – 134 – 139 – 144 – 149 – 154 – 158 ...3cm	F14	124 – 129 – 134 – 139 – 144 – 149 – 154 – 158 ...3cm	P13	114 – 119 – 124 – 129 – 134 – 139 – 143 – 146 ...3cm	F13	114 – 119 – 124 – 129 – 134 – 139 – 143 – 146 ...3cm	P12/F12	104 – 109 – 114 – 119 – 124 – 129 – 133 – 137 ...4cm
M	165 – 170 – 175 – 180 – 185 – 190 – 195 – 199 ...3cm																				
K	140 – 145 – 155 – 160 – 164 – 168 – 172 – 175 ...3cm																				
P15+P17	135 – 140 – 145 – 150 – 155 – 159 – 163 – 167 ...3cm																				
F17	134 – 139 – 144 – 149 – 154 – 158 – 161 – 164 ...3cm																				
F15	124 – 129 – 134 – 139 – 144 – 149 – 154 – 158 ...3cm																				
P14	124 – 129 – 134 – 139 – 144 – 149 – 154 – 158 ...3cm																				
F14	124 – 129 – 134 – 139 – 144 – 149 – 154 – 158 ...3cm																				
P13	114 – 119 – 124 – 129 – 134 – 139 – 143 – 146 ...3cm																				
F13	114 – 119 – 124 – 129 – 134 – 139 – 143 – 146 ...3cm																				
P12/F12	104 – 109 – 114 – 119 – 124 – 129 – 133 – 137 ...4cm																				
Höjningar i stav:	<table> <tr><td>M</td><td>374 ...10cm</td></tr> <tr><td>K+F17</td><td>244 ...10cm</td></tr> <tr><td>F14-15</td><td>194 ...10cm</td></tr> <tr><td>P17</td><td>264 ...10cm</td></tr> <tr><td>P14-15</td><td>194 ...10cm</td></tr> <tr><td>P/F13</td><td>154, 174, 184 ...10cm</td></tr> </table>	M	374 ...10cm	K+F17	244 ...10cm	F14-15	194 ...10cm	P17	264 ...10cm	P14-15	194 ...10cm	P/F13	154, 174, 184 ...10cm								
M	374 ...10cm																				
K+F17	244 ...10cm																				
F14-15	194 ...10cm																				
P17	264 ...10cm																				
P14-15	194 ...10cm																				
P/F13	154, 174, 184 ...10cm																				

- 60m häck:** I klassen M får P19 löpa över 100cm häckar.
- Stafett 4x200m** I klassen PF17 och PF15 är det mixedlag som gäller (två tjejer och två killar). Första och tredje sträckan ska löpas av en tjej. I klassen PF13 är det fritt att använda sig av pojkar och flickor, dvs det går att ha rena pojk- eller flicklag.
För PF17 är det skilda banor i tre kurvor (första växlingen sker på skilda banor).
I klasser PF15 och PF13 sker starten på gemensam bana, max sex lag per heat.
Särskilda nummerlappar används i stafetterna.
- Längd, Tresteg:** **Samtliga deltagare har fyra försök upp t.o.m. 15-års ålder. Vid fler än 25 deltagare per pool så blir det endast tre hopp.**
17-åringar och äldre har tre försök och de åtta bästa får ytterligare tre försök.
I vissa klasser med många deltagare kommer tävlingen att gå i två parallella pooler och delas upp efter personligt årsbästa. I tresteg erbjuder vi hopp från 9, 11 eller 13 meter.
Längd och tresteg sker med hoppzon (1 meter) t.o.m. 13 år. I tresteg för P/F12 kan man välja hoppzon 5.5-6.5m alt. 7-8m.
Pool A är på innerplan och pool B utanför rundbanan mot läktaren. **Ange vid avprickningen från vilken plank du vill hoppa.**
- Kula:** **Samtliga deltagare har fyra försök upp t.o.m. 15-års ålder. Vid fler än 25 deltagare per pool blir det endast tre stötar.**
17-åringar och äldre har tre försök och de åtta bästa får ytterligare tre försök.
I vissa klasser med många deltagare kommer tävlingen att gå i två parallella pooler.
I poolen B vid spjutnätet kommer vi att använda oss av **gummikulor**.
I klassen M får P19 stöta med 6,0 kiloskulan.
- Grenkrokar:** Vi har försökt att göra ett tidsprogram där de flesta grenarna går att kombinera framför allt i de yngre klasserna. När grenar krockar gäller följande: Det går bra att lämna aktuell gren för att delta i en annan och sedan komma tillbaks men får då hoppa in i den omgång som pågår eller göra ett försök sist i pågående omgång.
- Innerplan:** Får **endast** beträdas av tävlande i aktuell gren och funktionärer.
Se till att hålla innerplanen ren från väskor och ytterkläder.
- Parkering:** Det finns två avgiftsbelagda parkeringsplatser i anslutning till hallen.
- Servering:** Finns i anslutning till hallen.
- Upplysningar:** Kansli 08-648 03 20 - Mikael Thulin
- Egna redskap:** När det gäller invägning av egna redskap så ta kontakt med teknisk ledare Lars Ahlqvist på telefon 070-460 27 26.

VÄLKOMNA TILL TRIVSAMMA TÄVLINGAR I SÄTRA FRIIDROTTSHALL