

## PM för Hammarbyspelen 9-10 februari 2019

- Slutligt tidsprogram:** Kommer att finnas på vår hemsida tisdagen den 5 februari på kvällen.
- Grenkrocker:** Vi har försökt att göra ett tidsprogram där de flesta grenarna går att kombinera framför allt i de yngre klasserna. När det gäller stav så har vi inte tagit hänsyn till grenkrocker pga. att dessa tävlingar tar väldigt lång tid och att vi har slagit ihop åldersklasser.  
**När grenar krockar gäller följande:** Det går bra att lämna aktuell gren för att delta i en annan och sedan komma tillbaka men då får man hoppa in i den omgång som pågår eller göra ett försök sist i pågående omgång.
- Nummerlappar:** Hämtas på anvisad plats (individuellt). Lappen ska fästas på bröstet (valfritt bröst/rygg i stav).  
**Samma nummerlapp används under båda dagarna.**
- Omklädnad:** Omklädnadsrum finns i Sättra Friidrottshall.
- Tävlingsdräkt:** Klubbdräkt rekommenderas och från 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 08 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 -07) kan tävla i 13-årsklassen.**
- Upprop:** 15 min före grenstart vid löpning och 20 min vid hopp och kast vid respektive startplats. För rundbanelopp sker upprop vid lyftarpodiet i anslutning till målet.
- 60 meter:** Vid löpning 60m är det försök och final/er. **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.
- 60 meter häck:** 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. I klassen M får P19 löpa över 100cm häckar.
- Rundbanelopp:** 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. Vid löpning längre än 400m är det max 12 deltagare per heat.  
**Det är de tre bästa tiderna som gäller oavsett heat när det gäller medaljfördelningen.**
- 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.**

<b>Vertikala hopp:</b>	Vid delat segerresultat delas segern, ingen skiljehoppning.	
<b>Höjningar i höjd:</b>	M	164 – 169 – 174 – 179 – 184 – 189 – 194 – 198 ...3cm
	K	139 – 144 – 149 – 154 – 158 – 162 – 166 – 170 ...3cm
	P15+P17	136 – 141 – 146 – 151 – 156 – 160 – 164 – 168 ...3cm
	F17	133 – 138 – 143 – 148 – 153 – 157 – 160 – 163 ...3cm
	F15	123 – 128 – 133 – 138 – 143 – 148 – 153 – 157 ...3cm
	P14	123 – 128 – 133 – 138 – 143 – 147 – 151 – 155 ...3cm
	F14	123 – 128 – 133 – 138 – 143 – 147 – 151 – 155 ...3cm
	P13	113 – 118 – 123 – 128 – 133 – 138 – 142 – 145 ...3cm
	F13	113 – 118 – 123 – 128 – 133 – 138 – 142 – 145 ...3cm
	P12/F12	103 – 108 – 113 – 118 – 123 – 128 – 132 – 136 ...4cm
<b>Höjningar i stav:</b>	M	373 ...10cm
	K+F17	243 ...10cm
	F14-15	193 ...10cm
	P17	263 ...10cm
	P14-15	193 ...10cm
	P/F13	153, 173, 183 ...10cm
<b>Kula:</b>	<p><b>Samtliga deltagare har fyra försök upp t.o.m. 15-års ålder. Vid fler än 25 deltagare per pool blir det endast tre stötar.</b></p> <p>17-åringar och äldre har tre försök och de åtta bästa får ytterligare tre försök.</p> <p>I vissa klasser med många deltagare kommer tävlingen att gå i två parallella pooler.</p> <p>I poolen B vid spjutnätet kommer vi att använda oss av <b>gummikulor</b>.</p> <p>I klassen M får P19 stöta med 6,0 kiloskulan.</p>	
<b>Innerplan:</b>	<p>Får <b>endast</b> beträdas av tävlande i aktuell gren och funktionärer.</p> <p>Se till att hålla innerplanen ren från väskor och ytterkläder.</p>	
<b>Parkering:</b>	Det finns avgiftsbelagda parkeringsplatser i anslutning till hallen.	
<b>Servering:</b>	Finns i anslutning till hallen.	
<b>Upplysningar:</b>	Kansli 08-648 03 20 - Mikael Thulin	
<b>Egna redskap:</b>	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**