

PM Hammarbyspelen 10-12 februari 2023 Rev. 2022-02-08

Efter några år med coronarestriktioner kan vi äntligen genomföra en "normal tävling" i Sättra Friidrottshall. Efter flera positiva reaktioner från förra årets tävling så kommer vi att fortsätta med endast seniorklasser i ett antal grenar dit även ungdomar kan anmäla sig med indelning i personbästa-pooler för att få så jämna tävlingar som möjligt. Vi kommer också att erbjuda alla att få genomföra två lopp på 60m och 60m häck.

Sanktion har också godkänts via World Athletics och finns i deras officiella tävlingskalender vilket är en förutsättning för att resultat ska registreras i deras statistik och som ligger till grund för uttagningar till internationella mästerskap.

Slutligt tidsprogram:	Kommer att finnas på Hammarbys hemsida onsdagen den 8 februari.
Nummerlappar:	Hämtas individuellt på anvisad plats. Lappen ska fästas på bröstet (valfritt bröst/rygg i stav). Samma nummerlapp används samtliga dagar.
T-shirt:	T-shirt hämtas i samband med nummerlappen.
Omklädnad:	Omklädningsrum finns i hallen.
Tävlingsdräkt:	Klubbdräkt är obligatoriskt från 15 år.
Avprickning:	Avprickning sker digitalt via EasyRecord senast 45 minuter innan. Avprickningen öppnar först samma dag.
Resultat:	Resultat sätts upp på väggen bakom läktaren så fort listorna blir klara. Resultat kommer också att finnas tillgängliga på EasyRecord.
Prisutdelning:	Pokaler till de sex främsta i mångkampsklasserna PF12 och PF13. Inga övriga medaljer kommer att delas ut. Alla deltagare får en funktions t-shirt som hämtas i samband med nummerlappen.
Efteranmälan:	Efteranmälan på plats är möjlig i mån av plats mot dubbel avgift som faktureras klubben.
Uppvärmning:	Uppvärmning kan med fördel ske utomhus på Sättra IP då uppvärmningsmöjligheterna inne i hallen är begränsade.
Åldersindelning:	Åldersklasserna är bundna förutom seniorklasserna som är öppna för alla som är födda 2009 och tidigare, dvs för 14 år och äldre!
Upprop:	15 min före grenstart vid löpning och 20 min vid hopp (30 min i stav) vid respektive startplats. För löpgrenarna sker upprop vid angiven plats beroende på löpdistan.
60m	60m avgörs i direktfinaler där vi seedar heaten utifrån anmälda årsbästa. Loppen genomförs i flera block för att undvika trängsel. I det första blocket springer de med sämst anmälda tider. Samtliga erbjuds också att springa ett extralopp, ca en timme efter finalerna. Anmälan till extraloppen görs direkt efter finalloppet. Både finaler och extralopp genomförs i ordningen A, B, C... där de bästa tiderna börjar. Extraloppen utgår sedan ifrån tiderna från finalloppen. Kolla din gruppindelning på hemsidan så att du vet vilken tid du ska tävla på!
60m häck	60m häck avgörs i direktfinaler där vi seedar heaten utifrån anmälda årsbästa. Direktfinalerna genomförs i ordningen A,B,C... där det bästa heatet går först. Alla kommer att ges möjlighet att springa ett "extralopp" där vi delar in heaten utifrån resultaten från finalerna. Extraloppen går i ordning A,B,C.. där det bästa heatet går först. Här utgår man utifrån tiderna från finalloppen. Viktigt att alla meddelar om man är intresserad av att delta i ett "extralopp" efter finalerna.
60m häck special:	Vi kommer att erbjuda P17 och F17 att tävla med betingelserna för klasserna P15 och F15 på 60m häck men då utom tävlan i den yngre klassen.
Vertikala hopp	Vid delat segerresultat delas segern, ingen skiljehoppning.
Höjd:	Vid indelning i dubbla pooler delar vi in grupperna utifrån ingångshöjd. Klasserna F17 och F15 kommer att slås ihop för hoppning i två pooler utifrån ingångshöjd.

Höjningar i höjd:	Höjd M 167 – 172 – 177 – 182 – 187 – 192 – 197 – 200 ...3cm Höjd K 142 – 147 – 152 – 157 – 161 – 165 – 169 – 172 ...3cm Höjd P17 142 – 147 – 152 – 157 – 162 – 167 – 171 – 175 – 178 ...3cm Höjd F15/F17 127 – 132 – 137 – 142 – 147 – 151 – 155 – 159 – 162 ...3cm Höjd P15 132 – 137 – 142 – 147 – 152 – 157 – 161 – 165 – 168 ...3cm Höjd P13+F13 Ingångshöjd bestäms på plats 3 cm höjning genom hela tävlingen Höjd P12+F12 Ingångshöjd bestäms på plats 3 cm höjning genom hela tävlin
Stav:	Stav genomförs i olika pooler. Poolerna är indelade i Elit M/K samt mixade klasser med utgångspunkt från önskad ingångshöjd. OBS! Begränsad anmälan. Kolla din poolindelning på hemsidan så att du vet vilken tid du ska tävla på!
Ingångshöjder stav	K elit: 3.42, M elit: 4.42 Mixad klass Pool 1: 2.62, Pool 2: 1.82, Pool 3: 3.42 Vi kommer att hålla 10 centimeters höjningar genom hela tävlingen.
Tresteg:	Genomförs i två pooler för män respektive kvinnor. I alla pooler gäller tre försök och de åtta bästa får ytterligare tre försök. Männen kommer att hoppa i den yttre gropan och kvinnorna i den inre gropan. De med sämst anmälda resultat hoppar i pool 1 och de med bättre resultat i pool 2. Vi kommer att erbjuda hoppning från 9, 11 och 13 meter ev. också 8 meter för kvinnor pool 1. Kolla din poolindelning på hemsidan så att du vet vilken tid du ska tävla!
Längd:	Tävlingen genomförs i olika pooler efter varandra. Alla pooler kommer att genomföras i den inre gropan. (längd-mångkamp, se egen rubrik) I alla pooler får man tre försök och de åtta bästa får ytterligare tre försök. De med sämst anmälda resultat hoppar i pool 1 och de med bättre resultat hoppar i pool 2 osv... Kolla din poolindelning på hemsidan eller på EasyRecord så att du vet vilken tid du ska tävla på!
Kula:	P19 tävlar tillsammans med männen, men med sin egen redskapsvikt 6 kg. P15, F15, P17 och F17 tävlar i åldersbundna klasser med sina egna redskapsvikter. Alla får tre försök och de åtta bästa får ytterligare tre försök.
Kula mångkamp:	Mångkamparna stöter ifrån en provisorisk kulring med gummikulor 2kg resp. 3 kg.
Vikt:	P15, F15, P17 och F17 är åldersbundna klasser och tävlar med sina egna redskapsvikter. Alla får tre försök och de åtta bästa får ytterligare tre försök.
Mångkamp:	Ungdomarna PF12 och PF13 tävlar i mångkamp. 13-åringarna under lördagen och 12-åringarna under söndagen. OBS! Det går inte att anmäla sig bara till en individuell gren då anmälan gäller mångkamp. Längdtävlingen genomförs i den yttre gropan båda dagarna.
Innerplan:	Får endast beträdas av tävlande i aktuell gren och funktionärer. Se till att hålla innerplanen ren från väskor och ytterkläder.
Parkering:	Det finns avgiftsbelagda parkeringsplatser i anslutning till hallen.
Servering:	Det finns ett café i hallen
Upplysningar:	Hammarby Friidrotts kansli info@hammarbyfriidrott.se 08-648 03 20.
Egna redskap:	När det gäller invägning av egna redskap så ta kontakt med vår tekniska ledare Peter Wikström/Gunnar Olausson på 070-509 02 45 resp. 070-567 47 62 för invägning och kontroll av redskapen.

VÄLKOMMEN TILL SÄTRA FRIIDROTTSHALL