

PM Sollentunavallen Combined Events Carnival 2021

Gäller Tävlingsklasser F15, F17 och P15.

Prestations centrum Mångkamp tillsammans med Turebergs Friidrottsklubb hälsar alla hjärtligt välkomna till Sollentunavallen. Vi uppmanar alla aktiva, tränare och ledare att noga läsa igenom nedanstående anvisningar.

PARKERING sker på parkeringsplatsen ovanför Sollentunavallen med infart från Sollentunavägen. Se till att du inte blockerar infarten till fastigheterna på Arenavägen. Det är även fri parkering under lördagar och söndagar i Sollentuna Centrum.

AVPRICKNING till F15, P15 och F17 senast 60 minuter före första gren i mångkampen. Avprickningslistorna finns på målhuset mot läktaren. Om du ändrar dig och inte kan delta, gör ett sträck efter namnet. Rätta felaktigheter. Ingen avprickning under andra dagen av mångkampstävlingen.

TÄVLINGSTIDER: Längst ner i PM finns ett preliminärt tidsprogram. Men i mångkamp är det endast starttiden som är definitiv. Vi kommer försöka ha 30min mellan avslutad gren och nästa grenstart.

Klass	Start Lördag	Start Söndag
P15	10:00	10:00
F15	11:30	11:15
F17	10:30	11:15

NUMMERLAPPAR Du kommer få en nummerlapp till avslutande löpgrenen.

EFTERANMÄLAN kan göras i mån av plats och till en total kostnad på 800kr per deltagare gäller F15, P15 och F17. Efteranmälan görs i det målhuset senast 80 minuter före grenstart. Avgiften faktureras din förening i efterhand.

UPPVÄRMNING kan ske inne i friidrottshallen eller på utomhusbanorna där det är tävlingsfritt.

UPPROP Sker 20 minuter innan första grenstart både lördag och söndag. På lördag sker uppropet vid 100m starten. På söndag sker uppropet vid Längdhoppet.

AVBRYTER Om du skulle av olika orsaker vara tvungen att avbryta tävlingen meddelar du detta till din grenledare samt sekretariatet som finns i målhuset.

SPIKLÄNGD Max 9 mm i löpningar, längd och tresteg. Max 12 mm i spjut och höjd.

LÖPNINGAR. Korta häcken seedas utefter säsongsbästa, avslutande 600m/800m seedas utefter totalställningen i mångkampen inför sista grenen.

LÄNGD/KAST Alla har tre försök.

HÖJD 3 cm höjningar hela vägen.

Genomgångshöjd F15; 1.30m, F17; 1.42m, P15; 1.52m

STAV 10 cm höjningar hela vägen.

Genomgångshöjd P15, 2.01m

Redskapskontroll egna redskap lämnas in senast 60min före första gren på lördag

PRISER till de tre främsta i Stockholms Distriktet.

RESULTAT anslås löpande på målhusets anslagstavla mot läktaren. Resultat kommer även gå att följa på

<https://www.friidrott.se/landslagelit/Prestationscentrum/mangkamp/SollentunaCombin edEventsCarnival/>

FÖRTÄRING ta med egen mat/fika, ingen försäljning kommer finnas på arenan.

SJUKVÅRD i anslutning till mål/prisutdelning på gräsplanen.

Lördag	80mh/100mh	Höjd	Längd	Kula	Spjut	boll 2	Diskus	Stav	200m/600m	Söndag	60mh	Längd	Spjut	Kula	Höjd 1	600m	800m/400m
10:00	P15									10:00		P15			Lag 11 sfm		
10:10			Lag 11 fm							10:10							
10:20										10:45				P15			
10:30	F17									11:00							
10:40								P15		11:15		F15/F17					
10:50										11:30							
11:00										11:40							
11:10		F17			Lag 11 fm					11:50	Lag 11sfm						
11:20										12:00							
11:30	F15									12:20		F15/F17			P15		
11:40										12:30				Lag 11sfm			
12:00	Lag 11 fm									12:50							
12:10								P15		13:00							
12:30		F15			F17					13:30				Lag 11sem			
12:45										13:40						F15	
12:50										13:50							
13:10			Lag 11 em							14:00							F17
13:30									F17	14:10							P15
13:40										14:20							
14:00						Lag 11 em				14:30		Lag 11 sem					
14:10				F15						14:20							
14:40										14:55							Lag 11 sem
14:50										15:00							
15:00																	
15:10					P15				Lag 11 em								
15:20																	
15:30																	
16:10																	