

Slutgiltigt PM Hammarbyspelen 9-11 februari 2024 Rev.2024-02-06

Efter flera positiva reaktioner från förra årets tävling så kommer vi att fortsätta med seniorklasser i ett antal grenar dit även ungdomar kan anmäla sig med indelning i personbästa-grupper för att få så jämna tävlingar som möjligt, alla kommer också få möjlighet att få två lopp på 60m och 60m häck. Mix-grupperna i stav med olika ingångshöjder har också varit uppskattat, så det är något vi kommer fortsätta med.

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:	Finns på Hammarbys hemsida tisdagen den 6 februari.
Nummerlappar:	Hämtas individuellt på anvisad plats. Lappen ska fästas på bröstet (valfritt bröst/rygg i stav). Samma nummerlapp används samtliga dagar.
T-shirt:	Alla deltagare får en funktions t-shirt som hämtas i samband med nummerlappen.
Omklädnad:	Omklädningsrum finns i Sättra Friidrottshall.
Tävlingsdräkt:	Klubbdräkt är obligatoriskt från 15 år.
Avprickning:	Avprickning sker digitalt via EasyRecord senast 45 minuter innan grenstart. Avprickningen öppnar några timmar innan respektive starttid.
Resultat:	Liveresultat finns på EasyRecord. Resultatlistor sätts även upp på väggen bakom läktaren så fort listorna blir klara.
Prisutdelning:	Pokaler till de sex främsta i mångkampsklasserna PF12 och PF13. Eftersom det är DM för seniorer så kommer DM-plaketter att delas ut. Övriga klasser upp till 17 år får medaljer.
Efteranmälan:	Efteranmälan är möjlig i mån av plats mot dubbel avgift via Easyrecord under tävlingsdagen senast 45 minuter innan grenstart.
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 2010 och tidigare, dvs för 14 år och äldre, i stav från 13 år.
Upprop:	15 min före grenstart vid löpning och 20 min vid hopp vid respektive startplats.
60m	60m genomförs i försök där vi seedar heaten utifrån anmälda årsbästa. Loppen genomförs i två startgrupper (1 och 2) för att undvika för långa väntetider mellan försök och finaler. I startgruppen 2 springer de med sämst anmälda tider och i startgruppen 1 de med bäst anmälda tider. Samtliga erbjuds också att springa finallopp ca en timme efter försöken. Anmälan till finalloppen görs direkt efter försöken. Både försök och finaler genomförs i ordningen A, B, C... där de bästa tiderna börjar. Finalloppen seedas utifrån tiderna från försöken. Kolla din gruppindelning på hemsidan så att du vet vilken tid du ska tävla på!
Rundbanelöping:	Alla rundbanelopp avgörs i heat A, B, C... där det bästa heatet A går först. Direktfinaler utifrån seedade tider.
60m häck	60m häck genomförs i försök där vi seedar heaten utifrån anmälda årsbästa. Samtliga erbjuds också att springa finallopp ca en timme efter försöken. Anmälan till finalloppen görs direkt efter försöken. Både försök och finaler genomförs i ordningen A, B, C... där de bästa tiderna börjar. Finalloppen seedas utifrån tiderna från försöken.
60m häck special:	16 och 17-åringarna ges möjlighet att tävla med samma betingelser som PF15. Det innebär att du tävlar i en yngre åldersklass utom tävlan.
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:	<table> <tr> <td>Höjd M</td><td>166 – 171 – 176 – 181 – 186 – 191 – 195 – 199 – 202 ...3cm</td></tr> <tr> <td>Höjd K</td><td>141 – 146 – 151 – 156 – 160 – 164 – 168 – 171 – 174 ...3cm</td></tr> <tr> <td>Höjd P17</td><td>141 – 146 – 151 – 156 – 161 – 166 – 170 – 174 – 177 ...3cm</td></tr> <tr> <td>Höjd F15/F17</td><td>126 – 131 – 136 – 141 – 146 – 150 – 154 – 158 – 161 ...3cm</td></tr> <tr> <td>Höjd P15</td><td>131 – 136 – 141 – 146 – 151 – 156 – 160 – 164 – 167 ...3cm</td></tr> <tr> <td>Höjd P13+F13</td><td>Ingångshöjd bestäms på plats 3 cm höjning genom hela tävlingen</td></tr> <tr> <td>Höjd P12+F12</td><td>Ingångshöjd bestäms på plats 3 cm höjning genom hela tävlingen</td></tr> </table>	Höjd M	166 – 171 – 176 – 181 – 186 – 191 – 195 – 199 – 202 ...3cm	Höjd K	141 – 146 – 151 – 156 – 160 – 164 – 168 – 171 – 174 ...3cm	Höjd P17	141 – 146 – 151 – 156 – 161 – 166 – 170 – 174 – 177 ...3cm	Höjd F15/F17	126 – 131 – 136 – 141 – 146 – 150 – 154 – 158 – 161 ...3cm	Höjd P15	131 – 136 – 141 – 146 – 151 – 156 – 160 – 164 – 167 ...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 tävlingen
Höjd M	166 – 171 – 176 – 181 – 186 – 191 – 195 – 199 – 202 ...3cm														
Höjd K	141 – 146 – 151 – 156 – 160 – 164 – 168 – 171 – 174 ...3cm														
Höjd P17	141 – 146 – 151 – 156 – 161 – 166 – 170 – 174 – 177 ...3cm														
Höjd F15/F17	126 – 131 – 136 – 141 – 146 – 150 – 154 – 158 – 161 ...3cm														
Höjd P15	131 – 136 – 141 – 146 – 151 – 156 – 160 – 164 – 167 ...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 tävlingen														
Stav:	Stav genomförs i olika grupper som är indelade i elit män och kvinnor samt mixade klasser med utgångspunkt utifrån önskad ingångshöjd. OBS! Begränsad anmälan. Kolla din gruppindelning på hemsidan så att du vet vilken tid du ska tävla på!														
Ingångshöjder stav	K elit: 3.43, M elit: 4.43 Mixad klass Pool A: 3.43, Pool B: 2.63, Pool C: 1.83 Vi kommer att hålla 10 centimeters höjningar genom hela tävlingen.														
Tresteg:	Genomförs i två grupper (A och B) för män respektive kvinnor. För alla grupper 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 grupp B och de med bättre resultat i grupp A. Män grupp A erbjuds planka från 11 och 13m, män grupp B, 9 och 11 meter. Kvinnor grupp A erbjuds planka från 9 och 11m, kvinnor grupp B, 7 och 9 meter Kolla din gruppindelning på EasyRecord så att du vet vilken tid du ska tävla!														
Längd:	Tävlingen genomförs i olika grupper (A, B och C) efter varandra beroende på årsbästa. Alla grupperna kommer att hoppa i den inre gropan. I alla pooler får man tre försök och de åtta bästa får ytterligare tre försök. De med sämst anmälda resultat hoppar i grupp C, de med bättre resultat hoppar i grupp B, de med bäst resultat i grupp A. Kolla din gruppindelning på EasyRecord!														
Kula:	P19 tävlar 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.														
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. Vi har även i sista stund lagt till vikt för PF13 denna gång, då det är en ny gren i Regionsmästerskapen. Vikterna är 5,45 för flickorna, respektive 7,26 för pojkarna.														
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, alla har tre hopp. Mångkamparna stöter ifrån en provisorisk kulring med gummikulor 2kg resp. 3 kg där alla har tre stötar. 60m häck genomförs i ett lopp dvs inga finaler. I höjden är det 3cm höjning genom hela tävlingen. Efter de inledande häckloppen delas man in i två grupper. Grupp 1 och grupp 2, där grupp 2 seedas med de bästa resultaten.														
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														
Egna redskap:	När det gäller invägning av egna redskap så kontakta Tävlingsledare Eerika Kiili (070-787 61 70) el. Teknisk ledare Gunnar Olausson 070-567 47 62														

VÄLKOMMEN TILL SÄTRA FRIIDROTTSHALL