



TÄBY OPEN

7-8 juni 2025, Tibblevallen

Tävlings-PM

Aktiva, ledare, föräldrar och åskådare hälsas varmt välkomna till Tibblevallen och Täby Open 2025 samt till UDM i klasserna P/F15 och P/F17!

Parkering: finns på den stora P-platsen parallellt med järnvägen eller vid Tibblehallen samt Tibble gymnasium. OBS! P-skiva behövs vid parkering vid Tibblehallen samt Tibble gymnasium.

Nummerlappar: Hämtas individuellt från 08.00 lördag vid södra entrén. Nummerlappen fästs på bröstet och ska synas under tävlingen. I höjd och stav är det valfritt mellan bröst och rygg. Nummerlapparna behöver ej återlämnas. Samma nummerlapp används båda dagarna.

Omklädning: Omklädningsrum med toalett och dusch kommer finnas innanför glaskorridoren. För värdesaker och kläder ansvarar den aktive själv. Toaletter finns vid omklädningsrummen samt vid höjdshoppsskurvan.

Uppvärmning: sker på gräsytor, gångvägar o dylikt utanför tävlingsarenan.

Efteranmälan: görs vid nummerlappsutdelningen i mån av plats mot dubbel avgift senast 60 min innan start. I mån av plats innebär t.ex att antalet heat inte får påverkas. I sådan situation upprättas en reservlista, vilken används efter att avprickningstiden gått ut. Efteranmälan kan inte ske i stängda grenar. Lista på stängda grenar kommer finnas vid nummerlappsutdelningen och på Täby Opens hemsida. Avgiften för efteranmälan faktureras per förening i efterhand.

Avprickning: Endast online via [EasyRecord](#) och sker i alla grenar för PF12 och äldre. Avprickning ska ske senast 60 minuter före grenstart. Ange årsbästatid eller personbästatid för seedning om den ej har meddelats vid anmälan.

OBS!! Ingen avprickning i tre- eller fyrkamperna för PF9-11.

Upprop: sker 15 minuter innan grenstart vid respektive grenplats.

OBS!! Vid finallöpning är det obligatoriskt muntligt upprop 15 min före start. Att utebli vid upprop till final innebär att man lämnar sin plats till förfogande för en annan löpare.

Grenkrockar: Vid grenkrockar (grenar som går nära varandra) så är det prioritet på löpgrenarna. Grenledarna vid teknikgrenarna avgör tillfällig ändrad ordning inom en och samma omgång. I vissa fall kanske man får göra något färre hopp/kast.

Resultat: Resultatlistor läggs upp via [EasyRecord](#).

Prisutdelning: Medaljer till 1,2 och 3 i Täby Open i klasserna P/F12-P/F17 i samband med att grenen är avslutad. Samtidigt delas UDM-medaljer ut till 1, 2 och 3 i klasserna P/F15 samt P/F17. Alla deltagare i tre- och i fyrkampen får medalj efter genomförd tävling som delas ut i samband med att de tävlingarna avslutas. Persbord kommer också finnas för P/F9-P/F11 som slår sina egna personliga rekord. Vi reserverar oss för att priserna kan ta slut.

Café och försäljning

Försäljning av enklare mat såsom korv och toast, fika och dryck kommer finnas på idrottsplatsen i höjdhoppsskurvan under tävlingen. Försäljning finns även i ishallen bredvid Tibblevallen med varm mat, smörgåsar, kaffe, läsk, bullar m.m.

OBS! Nya regler för skor: Maximal sultjocklek för skor som ska användas för tävling i **tresteg** och **löpgrenar som är 800m eller längre** är sedan 1 november 2024 **20mm** (tidigare 25mm).

Det går alltid att **kontrollera om en skomodell är godkänd** för tävling genom att söka i World Athletics lista: <https://certcheck.worldathletics.org/FullList>

Se även <https://www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/regler-bestammelser/regler/skoregler/>

OBS! Nya regler vad gäller 700g-spjut World Athletics har beslutat om en regeländring gällande dimensionerna för de spjut som används i klasserna P16 och P17. Den nya regeln gäller från och med 1 april 2025 och vi kommer använda de nya spjuten. Mer info om denna regeländring finns här: <https://www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/regler-bestammelser/regler/regeluppdateringar-2023-25/#02.1>

Tävlingsregler

Tre- och Fyrkamp: Ingen avprickning, upprop 15 minuter före angiven starttid i respektive gren! Färdigseedade banordningar på 60m, banan går tom vid utebliven start, vi slår ej ihop heaten. För P/F10 och P/F11, när man sprungit 60m går man vidare till nästa gren. 3 försök i längd och visselspjut. I visselspjut kastas alla kast direkt efter varandra, enbart det längsta mäts. Medalj till alla deltagare delas ut i samband med att trekampen avslutas. I fyrkampen är det färdigseedade heat även på 400m. Start från evolventbåge följt av ingång på gemensam bana direkt. Pers-

bord kommer också finnas för P/F9-P/F11 som slår sina egna personliga rekord. Vi reserverar oss för att priserna kan ta slut.

Löpning

Till final på 60m/80m/100m går de 8 bästa tiderna. Vid 8 eller färre än 8 startande går finalen på försökstid och finalen blir ett extra-lopp.

På sträckor 200m och längre avgörs tävlingen i A-B-C finaler efter angivna årsbästa som anges på avprickningslistorna. A-finalen går först. Tiderna avgör placering oavsett vilket heat man springer i.

Vi kommer använda oss av konceptet "nästa löpare på tur" vilket innebär att om någon lämnar återbud till efterföljande omgång fylls platserna på så att det blir 8 löpare i final. **Meddela därför sekretariatet i god tid om du inte vill springa finalen för att ge någon annan chansen.**

Längdhopp:

F/P9-13 har hoppzon. P/F15 – M/K har planka. P/F9-P/F11 har 3 hopp var PF12-PF13, där har alla 4 hopp, ingen final. För P/F14 och äldre gäller 3 försöksomgångar, därefter de 8 bästa vidare till final med ytterligare 3 omgångar. F15 hoppar i två pooler och de 8 bästa hoppar final i grop 1. Vi kommer försöka "seeda" poolerna så att de flesta med bättre personbästa hoppar där från början.

Tresteg: F15 7m och 9ms planka, P17/P15 9m och 11ms planka K/M 9m, 11m och 13ms planka. Tejpad planka vid 7m. **OBS!! Ange planka när ni hämtar ut nummerlappen!!**

Höjd:

I höjd gäller tre försök per höjd, med följande höjningsschema:

P12/P13 1.00-1.06-1.12-1.18-1.23-1.28-1.32-1.36-1.40-1.44-1.47 + 3cm

F12/F13 1.00-1.06-1.12-1.17-1.22-1.27-1.31-1.35-1.39-1.42 + 3cm

F15 1.15-1.21-1.27-1.32-1.37-1.42-1.46-1.50-1.53 + 3cm

P15/P17 1.35-1.41-1.46-1.51-1.55-1.59-1.63-1.67-1.70 + 3cm

K/F17 1.30-1.36-1.41-1.46-1.50-1.54-1.58-1.61 + 3cm

M 1.78-1.83-1.87-1.91-1.95-1.99-2.02-2.05-2.08-2.11-2.13 + 2cm

Stav:

I stav gäller tre försök per höjd, med följande höjningsschema:

Mix 1 2.04-2.19-2.34-2.46-2.58-2.68 -2.78 + 10cm

Mix 2 2.86-3.01-3.16-3.31-3.43-3.55-3.65- +10cm till 4.15 sen 4.21-4.27-4.33 + 6cm

Mix 3 3.61-3.76-3.91-4.03-4.13-4.23-4.28-4.33-4.43-4.53-4.63-4.71-4.79-4.87-4.95-5.03 + 6cm

Kast:

P/F9-11 3 kast i visselspjut som alla kastas direkt och enbart det längsta mäts.

P/F12 och P/F13 har alla 4 kast var, ingen final. P/F14 och äldre har alla 3 omgångar i alla kast och därefter de 8 bästa vidare till final med ytterligare 3 omgångar.

Redskapskontroll

För de som vill använda egen kasttutrustning MÅSTE redskapen vägas in före tävlingen. Invägning sker vid norra entrén, se skylt invägning.

OBS!! Ange Höger eller Vänsterkastare i både Diskus och Slägga när ni hämtar ut nummerlappen!!

Start Teknikgrenar, se karta över Tibblevallen nästa sida.

Redskapsvikter

Kula:

2 kg: F12, F13
3 kg: P12, P13, F15, F17
4 kg: P15, K
5 kg: P17
6 kg: P19
7.26 kg M

Spjut:

400g F13 P13
500g F15, F17
600g P15, K
800g M
700g P17

Diskus:

0.75kg F15
1.0kg P15, F17, K
1.5kg P17
2.0 kg M

Slägga:

3.0kg F15, F17
4.0kg P15, K
5.0kg P17
6.0kg P19
7.26 M

Protest

Eventuell protest skall lämnas in senast 30 minuter efter avslutad gren. Protestavgiften är 400 kr och återbetalas vid godkänd protest.

Kontakt & upplysningar

Skickas till arrangemang@tabyfriidrott.se.

Vi hoppas på en trevlig friidrotts helg tillsammans! Varmt välkomna!

