



Tävlings PM

UDM/JDM/DM i mångkamp

Sätra 9-10 maj 2015

IFK Tumba hälsar alla aktiva, tränare, ledare samt övriga intresserade välkomna till Sätra och 2015 års öppna distriktsmästerskap i mångkamp

Eftersom det är mångkamp så är det minst 30 min paus/förberedelse efter föregående gren är avslutad. Detta gör det svårt att veta exakt när varje gren avslutas.

Tidsprogram som publiceras på hemsidan är en uppskattning av varje gren.

Starttid för nästa gren meddelas av speakern/tävlingsledning snarast efter avslutad gren.

K22, F19 och M22 deltar automatiskt i Senior DM och erhåller officiell placering i dessa klasser för att klassen skall tilldelas DM medalj måste minst 2st deltagare vara från Stockholm.

- Avprickning** Sker utanför måltornet senast 45 minuter för första start
OBS enbart avprickning i 1:a grenen
- Höjder** Genomgångshöjder för samtliga klasser är i höjd är 100/130/160 ± 3 cm
stav är 125/225/325 ± 10 cm
- Höjdhopp F13** F13 var vänlig notera personbästa i höjd vid avprickning,
vi kommer ha dubbla pooler i höjd.
- Efteranmälan** Om plats finns, kan detta ske fram en timme före tävlingens start mot en förhöjd
efteranmälan avgift
- Upprop** Sker cirka 10 minuter före respektive grenstart
- Nummerlappar** Skall användas av alla deltagare, hämtas vid måltornet notera startnummer vid
avprickning, nummerlappen får ej vikas
- Tävlingsdräkt** Reglementsenlig tävlingsdräkt skall bäras
- Tävlingsarenan** Sätra IP, Björksättravägen 2 Skärholmen
- Omklädning** Ligger i anslutning till friidrottsarenan, toaletter finns i omklädningsrummen
- Uppvärmning** Får ske på rundbanorna om det finns plats, så att det inte påverkar tävlingen.

- Egna redskap** Invägning av egna redskap görs fram till en timme (60min) före grenstart av den tekniska ledaren som finns på arenan
- Parkering** Finns nedanför hallen (avgift)
- Försäljning** Enklare förtäring kommer att finnas samt kaffe och bullar till försäljning ute vid arenan
- Resultat** Från tävlingen kommer att anslås på arenan samt läggas ut på föreningens hemsida www.ifktumba.se
- Priser** DM-medaljer tilldelas placering 1 till 3 från Stockholmsdistriktet.
Medaljer tilldelas även tävlande utanför Stockholm.
Yngre klasser som tävlar utanför DM får också medaljer.
- Poäng** Mångkampstabell för 11år och uppåt
P/F 7-9 går på placeringspoäng, den som har lägst sammanlagd platspoäng vinner.
Ex. Blir man etta på 60m, fyra i kula och sexa i längd blir platspoängen 1+4+6=11p

Mångkampsregel:

Har man inte startat i en gren, så har man brutit mångkampen, och har då inte rätt att få starta i nästa gren

Övriga frågor Var vänlig och kontakta IFK Tumba tavling@ifktumba.se

Tävlingsledare: Christian Östervall

Varmt välkomna till Sättra mångkamp 2015

