

# Tävlings PM

## Mångkamp på Sätra IP 13-14 maj 2017



**IFK Tumba hälsar alla aktiva, tränare, ledare samt övriga intresserade**  
**Välkomna till Sätra och 2017 års öppna Distriktsmästerskap i Mångkamp**  
För att klassen skall tilldelas DM medalj måste minst 2st deltagare vara från Stockholm.

Eftersom det är mångkamp så är vårt att veta när nästa gren skall startat, vårt mål är att det är minst 30 min paus/förberedelse efter föregående gren är avslutad till nästa start. 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 snarast av tävlingsledningen/grenledaren efter avslutad gren. respektive

<b>Avprickning</b>	Sker vid måltornet senast 60 minuter före första start i respektive mångkamp OBS enbart avprickning i 1:a grenen
<b>Höjder</b>	Genomgångshöjder för samtliga klasser är i höjdhopp är 120/150/180 ± 3 cm stav är 125/225/325 ± 10 cm
<b>Höjdhopp</b>	Vi kommer ha dubbla pooler i höjd i vissa klasser. Var vänlig att notera ert personbästa i höjd vid avprickning, om sådan rad finns.
<b>Efteranmälan</b>	Om plats finns, kan detta ske fram en timme före tävlingens start mot en förhöjd efteranmälan avgift. Fråga tävlingsledningen på plats
<b>Upprop</b>	Sker cirka 10 minuter före respektive grenstart
<b>Nummerlappar</b>	Skall användas av alla deltagare som hämtas vid måltornet. Notera ert startnummer vid avprickningen.
<b>Tävlingsdräkt</b>	Reglementsenslig tävlingsdräkt skall bäras
<b>Tävlingsarenan</b>	Sätra IP, Björksättravägen 2 Skärholmen
<b>Omklädning</b>	Ligger i anslutning till friidrottsarenan, toaletter finns i omklädningsrummen
<b>Uppvärmning</b>	Får ske på rundbanorna så att det inte påverkar tävlingen, om det finns plats
<b>Egna redskap</b>	Invägning av egna redskap görs fram till en timme (60min) före grenstart av den tekniska ledaren som finns på arenan
<b>Parkering</b>	Finns nedanför arenan / hallen (avgift)
<b>Försäljning</b>	Enklare förtäring kommer att finnas samt kaffe/dricka och bullar till försäljning ute vid arenan
<b>Resultat</b>	Från tävlingen kommer att anslås på arenan samt läggas ut på föreningens hemsida <a href="http://www.ifktumba.se">www.ifktumba.se</a>
<b>Priser</b>	DM-medaljer tilldelas placering 1 till 3 från Stockholmsdistriktet. Medaljer tilldelas även tävlande utanför Stockholm. Yngre klasser som tävlar utanför DM får också medaljer.
<b>Poäng</b>	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
<b>Mångkampsregel</b>	Har man inte startat i en gren, så har man brutit mångkampen och har då inte rätt att få starta i nästa gren.
<b>Övriga frågor</b>	Var vänlig och kontakta IFK Tumba Friidrott på e-post: <a href="mailto:tavling@ifktumba.se">tavling@ifktumba.se</a>
<b>Tävlingsledare:</b>	Christian Östervall

**Varmt välkomna till Sätra och Mångkampen 2017**