

SM MÅNGKAMP INOMHUS

SOLLENTUNA FRIIDROTTSHALL 1 - 2 FEBRUARI 2020

Tävlings-PM

På uppdrag av Svenska Friidrottsförbundet arrangerar Turebergs Friidrottsklubb ISM, IJSM och IUSM i mångkamp 2020. Vi hälsar aktiva, ledare och publik välkomna och ber er ta del av informationen i detta PM.

Tävlingsplats Sollentuna Friidrottshall, Strandvägen 73, Sollentuna. Från Sollentuna pendel-tågstation går ett flertal bussar till den näraliggande hållplatsen Sollentunavallen.

Parkering

Det är inte tillåtet att parkera vid friidrottshallens huvudentré. Vi rekommenderar i stället:

- Övre parkeringen vid Sollentunavallen ([se karta](#)) - se till att inte blockerar infarten till fastigheterna längre in på Arenavägen.
- Sollentuna Centrum ([se karta](#)) - gratis parkering under lördagar och söndagar.
- Rudbecksskolan ([se karta](#))

Nummerlappar hämtas innanför entrén till arenan från kl 7:30. Samma nummerlapp används under hela tävlingen. Nummerlapp ska fästas på tävlingströjan i brösthöjd (i stav och höjd valfritt på bröst eller rygg). Reklamen får inte döljas.

Avprickning är obligatorisk och sker i anslutning till nummerlappar senast 60 minuter före utsatt starttid för första gren. Komplettera avprickningslistan med ditt **personbästa/årsbästa på 60m och 60m häck** och för F15 även ditt **personbästa/årsbästa i höjdhopp**.

Genomgångshöjd i höjdhopp är 153 cm och F15 klassen kommer att hoppa på två bäddar. Stavhoppet sker på en matta med genomgångshöjd 305 cm. Räkna med 3 cm respektive 10 cm höjningar upp/ned från dessa höjder.

Varje grupp/klass kommer att ha en gruppleddare som följer gruppen under tävlingen, gör upprop, har information om poängställning, svarar på frågor m.m.

Calling/Upprop

sker 30 minuter före första grenstart/dag vid starten på 80m-banorna. Kontroll av tävlings-dräkt, nummerlapp, skor, reklam m.m. genomförs vid Calling. För resterande grenar ska du vara på plats senast 10 minuter före grenstart.

Om du vill avbryta tävlingen säger du till din gruppleddare samt går upp till tävlingskansliet (våning 3) och meddelar att du avbryter tävlingen.

Nästa gren startar tidigast 30 minuter efter att föregående gren avslutats. Samlingstid inför nästa gren meddelas av speaker och genom anslag vid avprickningslistorna så snart som möjligt efter att föregående gren är avslutad.

Startlistor anslås vid avprickningslistorna.

Efteranmälan görs via e-post till arrangemang@turebergfriidrott.se (invänta bekräftelse) senast dagen före tävlingen, eller på tävlingskansliet (våning 3) senast 90 minuter före första gren i mån av plats. Avgiften för efteranmälan 400 kr / 500 kr från 17 år debiteras i efterhand.

Resultatlistor och **aktuell poängställning** anslås på tavlorna bakom 60m-målet samt löpande via hemsidan www.turebergfriidrott.se. Gruppleddare har också aktuell poängställning.



Prisutdelning sker så snart som möjligt efter respektive tävlings avslutning. De tre främsta får medalj. Gruppledaren tar pristagarna till prispallen.

Dopingkontroller kan förekomma. Berörda aktiva kontaktas av dopingansvariga.

Omklädningsrum finns på nedre plan (skyltat).

Uppvärmning sker på ”bortre lång” eller utomhus. Det är absolut förbjudet att värma upp innanför rundbanan och att gå med spikskor i andra utrymmen. Hallen är tillgänglig för att prova på banorna kl 15:00-18:00 på fredagen.

Sjukvård kommer att finnas i anslutning till målet under tävlingen.

Personlig utrustning/redskap

Den aktive är ansvarig för sin utrustning. Friidrottshallen är utrustad med Mondo-banor. Tillåtna spikar är compression spik och pyramid spik. Andra typer av spik förstör banorna. Skorna kontrolleras vid upprop. Tillåten spiklängd är 7 mm i samtliga grenar.

Stavar kan tas in före tävlingen via port från utomhusarenan. Kontakta teknisk ledare, mobilnummer 070 634 85 68.

Egna kulor ska lämnas till teknisk ledare (ingång vid läktaren) för kontroll senast 1½ timme före respektive grenstart. Vi använder metallkulor då kastsektorn är grusbelagd.

För **ansatsmärken** tillåts egen tejp. Annan färgmarkering eller krita är förbjuden. Max två märken per aktiv gäller i alla teknikgrenar utom kula, och vi ber dig att ta bort dina märken efter slutförd tävling.

Särskilda regler för arenan

Inne i arenan är det inte tillåtet att gå med skor som har använts utomhus. Ta därför med extraskor för inomhusbruk. Inne i hallen får endast vatten förtäras. Passage genom staketet framför läktaren är av säkerhetsskäl helt förbjuden.

Massage av Naprapathälsan i Sollentuna erbjuds under tävlingsdagarna.

Servering: Korv, hamburgare, smörgåsar m.m. finns att köpa i kafeterian båda dagarna. Kontant betalning eller Swish **1235208715**. Förbeställd lunch serveras kl 11:30-14:00.

Publik

Åskådare, föräldrar och kompisar får heja på de sina från läktaren. Innerplanen får endast beträdas av funktionärer och tävlande. Ledare/tränare behöver ingen ackreditering, men måste respektera och följa de allmänna tävlingsreglerna om tillträde till tävlingsområdet.

Coachzoner

Det kommer finnas coach zoner för alla teknikgrenar, i dessa områden får endast en person per klubb vara i taget för att coacha sin(a) aktiva. Du kan se coachzonerna på orienteringskartan. När du tar dig till och från coachzoner måste du vara uppmärksam på eventuella tävlande.

Protester under pågående tävling görs muntligt till grenledaren. Protest efter avslutad gren inlämnas skriftligt till tävlingsledaren senast 30 minuter efter att resultaten satts upp. Protestavgiften är 500 kronor för seniorer och 400 kr för övriga och ska betalas kontant när protesten lämnas in. Om protesten leder till ändrat domslut betalas protestavgiften tillbaka.

Allmänna tävlingsregler

- Tävlingsdräkt från den tävlandes förening ska bäras
- Reklam på väskor och kläder kommer att kontrolleras
- Endast tävlande och funktionärer på innerplan (i coachzonerna får en tränare/klubb stå)



- Tävlände som önskar lämna tävlingsområdet under pågående tävling för exempelvis toalettbesök meddelar gruppledaren för godkännande
- Under pågående tävling är det inte tillåtet att använda tekniska hjälpmedel för att ge eller ta emot information inne på tävlingsutrymmet. Däremot får tävlände ta del av video/bilder tagna av person utanför tävlingsutrymmet så länge bildskärmen inte förs in på tävlingsutrymmet. Detta får dock inte störa andra tävlände i egen eller annan gren. Grenledaren har rätt att neka tävlände att av denna orsak lämna tävlingsutrymmet, t ex är rundbanan INTE en del av tävlingsutrymmet för deltagare i teknikgrenar.

Samtliga anmälda i K22, F19 och M22 deltar i seniorklasserna: seedning av löpgrenar som går i flera heat inkluderar hela seniorstartfältet, inte juniorklasserna separat.

I löpning 60m och 60m häck kommer vi att seeda heaten och dela startfältet i "jämnstora" heat (10 deltagare blir två heat med fem löpare i varje, 17 deltagare delas i ett heat med fem löpare och två heat med sex löpare osv).

I löpning 600/800/1000m sker start från gemensam startlinje om heatet innehåller högst sju löpare. Vid 8-10 löpare per heat blir det gruppstart (högst sju löpare på bakre evolventbågen och högst tre löpare på evolventbågen på bana 3-4).

Ordinarie startkommando kommer att tillämpas.

Starttider och grenprogram

Alla starttider i tidsprogrammet utom första grenen på dagen är preliminära och starttid för nästa gren kommer att meddelas kontinuerligt.

LÖRDAG	Första starttid	Avprickning senast	Prel sluttid	Grenordning
M/M22	12:15	11:15	18:15	60-längd-kula-höjd
P19	11:00	10:00	17:00	60-längd-kula-höjd
P17	14:30	13:30	18:15	60-stav-längd
P16	11:45	10:45	15:30	60-stav-längd
P15	09:00	08:00	14:00	60-stav-längd
F17	12:30	11:30	18:15	60h-höjd-kula-längd-600
F16	12:45	11:45	18:30	60h-höjd-kula-längd-600
F15	09:20	08:20	16:45	60h-höjd-kula-längd-600
SÖNDAG	Första starttid	Avprickning senast	Prel sluttid	Grenordning
M/M22	12:00	-	15:45	60h-stav-1000
P19	10:15	-	13:45	60h-stav-1000
P17	11:30	-	17:00	60h-höjd-kula-800
P16	09:00	-	13:30	60h-höjd-kula-800
P15	09:15	-	14:00	60h-höjd-kula-600
KS/K22/F19	10:45	09:45	16:30	60h-höjd-kula-längd-800

Övriga upplysningar: Tävlingsarrangörerna kan nås via mejl till arrangemang@turebergfriidrott.se.

**Välkomna till Sollentuna Friidrottshall!
TUREBERGS FRIIDROTTSKLUBB**

