

Tävlings-PM SM Mångkamp utomhus 2020

På uppdrag av Svenska Friidrottsförbundet arrangerar Ljungby FIK USM Mångkamp F/P16 och 17 år 31 juli - 1 augusti och SM och JSM Mångkamp 1 - 2 augusti 2020. Vi hälsar aktiva och ledare välkomna och ber er ta del av informationen i detta PM. På grund av rådande pandemi är det extra viktigt att ni tillgodogör er informationen. Nummerlappar hämtas i Informationsboden, mellan Sunnerbohallen och

Tävlingsstart USM

Fredag P16 kl10:00, P17 kl10:10, F17 kl10:30, F16 kl11:00

Lördag P16 kl09:00, P17 kl09:10, F17 kl10:20, F16 kl09:00

Tävlingsstart JSM /SM

Lördag M/M22/P19 kl15:00, K/K22/F19 kl16:00

Söndag M/M22/P19 kl10:00, K/K22/F19 kl11:00

Sunnerbovallen från kl8:00 den 31/7. Samma nummerlapp används hela tävlingen. Nummerlappen ska fästas på tävlingströjan i brösthöjd (i höjd och stav valfritt på bröst eller rygg). Reklamen får inte döljas.

Avprickning är obligatorisk och sker i anslutning till nummerlappsutlämningen senast 60 minuter före utsatt starttid för första gren **båda dagarna**. Komplettera med ditt **personbästa/årsbästa** på löpgrenar.

Genomgångshöjd i höjdhopp är 153 cm och i stav 305. Räkna med 3 cm respektive 10 cm höjningar upp/ned från dessa höjder.

Gruppledare Varje klass har **två** gruppledare som följer gruppen/klasser under tävlingen, gör upprop/calling, har information om tider/samlingsplatser, svarar på frågor m.m.

Calling/upprop sker inför första grenstart båda dagarna inne i Sunnerbohallen. Där sker kontroll av tävlingsdräkt, nummerlapp, skor, spiklängder, reklam m.m. I samband med calling lämnas också information om genomförande av tävlingen i förhållande till Covid-19. Om dagens första gren är en löpgren öppnar calling 30 minuter före start och inmarsch sker 15 minuter före start. Om dagens första gren är längdhopp öppnar calling 50 minuter före start och inmarsch sker 35 minuter före start. Nästa gren startar tidigast 30 minuter efter att föregående gren avslutas. Samlingstid och plats inför nästa gren meddelas av din Gruppledare.

Om du vill **avsluta tävlingen** säger du till din gruppledare samt går upp till tävlingssekretariatet i våning 2 i Tornet och meddelar att du avbryter tävlingen.

Startlistor/resultatlistor och aktuell poängställning anslås på tavlorna bakom Tornet, på väggen mot redskapsförrådet och vid informationsboden samt löpande på www.easyrecord.se Gruppledaren har också aktuell poängställning.

Efteranmälan görs via e-post till tavling@ljungbyfriidrott.com (invänta bekräftelse) senast dagen före tävlingen eller på tävlingsdagen i sekretariatet (våning 2 i Tornet) i mån av plats. Avgiften för efteranmälan 400kr / 500kr från 17 år debiteras i efterhand.

Prisutdelning sker så snart som möjligt dag två efter avslutad tävling för F/P16 och 17 på anvisad plats utanför tävlingsarenan. De tre främsta får medalj. Gruppledarna ansvarar för att ta pristagarna till prispallen.

Dopingkontroller kan förekomma varför den aktive ska ha med sig godkänd id-handling. Berörda aktiva kontaktas av dopingansvariga.

Omklädningsrum finns inne i Sunnerbohallen (skyltas)

Sjukvård kommer finnas i anslutning till tävlingsarenan.

Uppvärmning Sker ute på angränsande anvisade gräsytor, norr om arenan (sprint/ löpning m.m.), söder om arenan (spjut) eller inne i Sunnerbohallens idrottshall (inga spikskor är tillåtna inomhus). Det är förbjudet att värma upp på tävlingsarenan under pågående tävlingar.

Personlig utrustning/redskap Den aktive är själv ansvarig för sin utrustning. Tillåtna spikar är compression spik och pyramid spik. Tillåten spiklängd är 12 mm (höjd/spjut) respektive 9 mm (löpning och övriga hopp). Utrustning kan förvaras inne i Sunnerbohallens respektive vilorum eller i tält 1.

Stavar kan tas in före tävlingen och förvaras i låst förråd. Kontakta i förekommande fall tävlingsledningen 070-566 35 06.

Egna kastredskap lämnas till Teknisk ledare (vid Tornet) för kontroll senast 1,5 timme före respektive grenstart.

För **Ansatsmärken** tillåts egen tejp. Annan färgmarkering eller krita är ej tillåten. Max två markeringar per aktiv gäller i alla grenar.

Särskilda regler i samband med Covid-19 För att kunna genomföra tävlingen med totalt sett fler än 50 personer på tävlingsområdet samtidigt har vi delat in området i zoner där vi kommer kontrollera att det inte kommer att vara fler än 50 personer samtidigt. Zon 1, 2, 3 är för aktiva och funktionärer och zon 4, 5 är för tränare/ coacher. Anvisningar om tävlingsresor, övernattningar och måltider - se Medicinska kommitténs rekommendationer på www.friidrott.smfriidrott.com

Servering finns i angränsande Restaurang Ljungby Arena. Varm mat finns att köpa för 90 kr. Meny finns på www.friidrott.smfriidrott.com Förbeställd mat hämtas i restaurangen. Där finns även traditionell kiosk med försäljning av kaffe/te, frallor, korv&bröd, glass, frukt m.m.

Öppetider i matsservering är fredag 11:30-15:00, lördag 11:30-21:00, söndag 11:30-15:00.

Öppetider i kiosken är fredag 10:00-16:00, lördag 10:00-21:00, söndag 10:00-16:00.

Publik är inte tillåten på arenan under tävlingen. Hela tävlingen kommer att direktsändas via Svensk Friidrotts Facebook sida.

Coacher/tränare får en ackrediteringsbricka med band som ska bäras synlig för tillträde till zon 4 & 5. Se bilagd karta över området. En coachbricka/aktiv kommer delas ut i samband med nummerlappen. En extra bricka delas ut till Stavcoacher som får tillgång till anvisad plats på tävlingsarenan i direkt anslutning till aktuell stavmatta. Tävlingsarenan får i övrigt endast beträdas av behövliga funktionärer, tävlanden och press.

Övriga upplysningar Tävlingsarrangören nås via mejl på tavling@ljungbyfriidrott.com

Scandic



ATERA

CRAFT



LJUNGBY
KOMMUN

cytiva

Folksam

Prioritet Finans

| | | | |
|-----------|----------------------------|-----------|---------------------------|
| I | Information | T1 | Tältaktiva |
| Z | Zon 1 - 5 | T2 | Tält funktionärer |
| IU | 1 - 4 in/ut passage | T3 | Tält mat |
| PR | Press | R | Restaurang + Kiosk |
| | | U | Uppvärmning |
| | | US | Uppvärmning spjut |
| | | Rx | Relax |

