

## PM

### Mångkamps-SM för juniorer och ungdomar 2019 samt Varbergs mångkamp

Varbergs GIF Friidrott hälsar alla hjärtligt välkomna till SM i mångkamp för juniorer och ungdomar, tillika Varbergs mångkamp och DM för Halland, 14 - 15 september på Påskbergsvallen, Varberg.

- Vägbeskrivning:** Adress: Kattegattsvägen, Varberg,  
GPS-koordinater: 57° 5' 49" N, 12° 15' 50" E
- Parkering:** Avgiftsfri parkering vid Arena Varberg, precis vid Påskbergsvallen.
- Efteranmälan:** Accepteras så långt det är möjligt och ryms inom tidsprogrammet, dock senast en timma före klassens start. Efteranmälan görs i tävlingssekretariatet mot en avgift på 400 kronor vilken kommer att faktureras.
- Nummerlappar:** Finns att hämta vid avprickningen och ska bäras tydligt under hela tävlingen.
- Egna kastredskap:** Lämnas för invägning i sekretariatet senast en timma före start av grenen.
- Starttider:** Första start kl 09.00 båda tävlingsdagarna. Se tidsprogram. Det är alltid minst 30 minuters paus innan nästa gren startar.
- Startlistor:** Finns i AthletiComp samt anslås på väggen högst upp på läktaren, vid sekretariatet.
- Klassindelning:** På grund av stort deltagarantal har vi tvingats dela F15-klassen i F15 (födda -04) och F14 (födda -05). F15 är USM-klass, F14 deltar endast i Varbergs mångkamp och i förekommande fall i DM.
- I P15 deltar likaså de som är födda -05 i Varbergs mångkamp och i förekommande fall i DM för Halland, d.v.s. inte i USM.
- Avprickning:** Vid sekretariatet senast 60 minuter före första start för SM-klasser och seniorer. F13/P13 samt för F14 avprickning senast 30 minuter före första start. Avprickning ska göras med egenhändig namnteckning och du **ska** ange årsbästa i löpningar samt höjdhopp.
- Omklädning:** På Påskbergsvallen. Lämna inte värdesaker i omklädningsrummen.
- Uppvärmning:** Sker på intilliggande gräsplaner vid Påskbergsvallen.

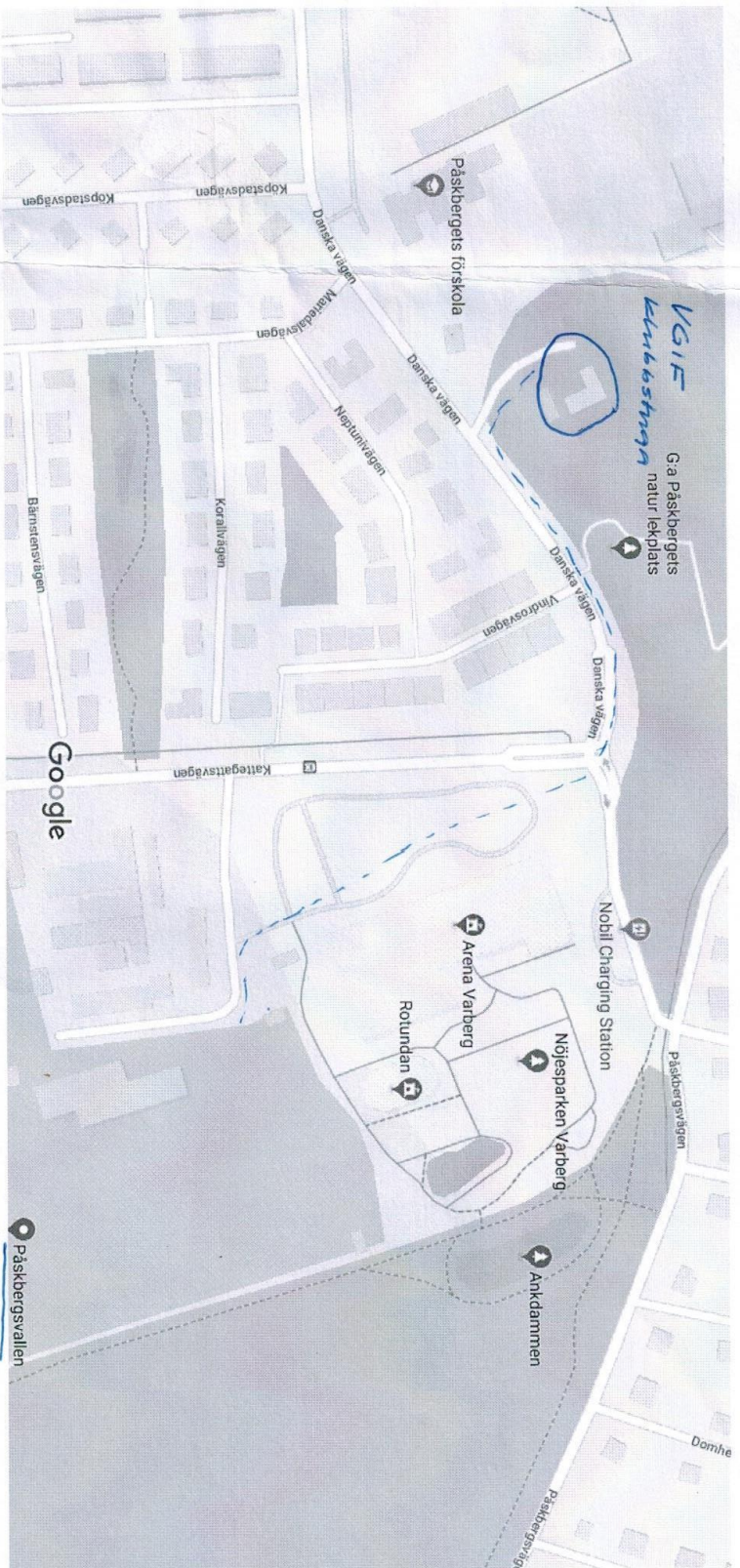
- Seedning:** Tillämpas i sprint och häck utefter angivet årsbästa. Avslutande långlopp seedas efter placering i mångkampen enligt nedan (se Långlopp).
- Spiklängder:** Tillåten spiklängd på arenan är 9 mm, förutom i höjd och spjut där 12 mm är tillåtet.
- Tävlingsdräkt:** Reglementsenlig klubbdräkt ska bäras i samtliga grenar.
- Upprop:** Sker 15 minuter före inför varje grenstart. Bryter du tävlingen ska du informera gruppledare om detta snarast.
- Höjdhopp:** Vid stort deltagarantal kan vissa klasser delas i två grupper utefter årsbästa och genomföras parallellt på två bäddar.
- Höjningsschema:** I höjd 3 cm höjning, i stav 10 cm höjning. Starthöjd bestäms på plats i respektive gren/klass.
- Kast:** Alla kastgrenar sker inne på arenan.
- Samkörning:** Klasser F16/F17, P16/P17, F19/K22/K samt P19//M22/M kan komma att samköras vid teknikgrenar där så är lämpligt. Respektive klass tävlar med sina redskap i grenen.
- Långlopp:** Vid två eller flera heat i de avslutande långloppen seedas heaten enligt placering i mångkampen.
- Resultat:** Uppdateras kontinuerligt i AthletiComp samt anslås högst upp på läktaren efter avslutad gren och klass. Resultat under tävlingen samt slutresultat nås via Varbergs GIF Friidrotts hemsida:  
<https://idrottonline.se/VarbergsGIF-Friidrott/varaarrangemang/ismusmimangkampsamtvarbergsmangkamp>
- Protest:** Protest under pågående tävling ska först göras muntligen till ansvarig gruppledare. Skriftlig protest lämnas till tävlingsledningen i sekretariatet senast 30 minuter efter att resultat har anslagits. Protestavgift 500 kr erlägges kontant. Går protesten igenom och domslut ändras återbetalas avgiften.
- Sekretariat:** Vid speakerbåset högst upp på sittplatsläktaren.
- Medaljer:** SM-medaljer till de tre främsta i varje klass. I Varbergs mångkamp delas medaljer ut till de främsta i klasserna 13, 15, 17, 19 och seniorer. Slutligen delas även medaljer ut för distriktsmästerskap Halland i samma klasser som Varbergs mångkamp. Prisutdelning sker i nära anslutning till avslutad gren.
- Dopingkontroll:** Kan komma att genomföras under tävlingen. Medtag giltig ID-handling.

- Sjukvård:** Kommer att finnas tillgänglig båda tävlingsdagarna genom närvaro av personal från Röda Korset.
- Massage:** Mindre rum för massage kommer att finnas tillgängligt under tävlingen. Rummet finns under huvudläktaren och är märkt "Vilrum". Arrangören kommer inte att tillhandahålla massör utan erbjuder endast utrymme och massagebänk.
- Matsservering:** Det finns möjlighet att förbeställa varm lunch för tävlande och ledare. Kostnad 100 kr/portion. **Beställes senast onsdag 11 september via vår tävlingsmail:**  
[varbergsgif.mangkamp@gmail.com](mailto:varbergsgif.mangkamp@gmail.com)  
Med tanke på väderprognosen för helgen flyttas lunchserveringen inomhus och kommer att förläggas till Varbergs GIF:s klubbstuga, ca 400 m från arenan. Se kartsnitt sist i PM.
- Kiosk:** Försäljning av fika samt av hamburgare och ett vegetariskt alternativ under tävlingsdagarna.
- Upplysningar:** Tävlingsledare Per Svensson, 070 – 368 38 10 (vardagar endast efter 18.00).  
Tävlingssekreterare Marie-Louise Andersson, 076 – 767 93 52.  
Tävlingsmail: [varbergsgif.mangkamp@gmail.com](mailto:varbergsgif.mangkamp@gmail.com)

**Välkomna till Varberg!**



Google Maps



<https://www.google.se/maps/@57.0991985,12.2621652,17.14z>

2019-09-11