

PM IDM Mångkamp Sollentuna 7-8 Januari 2023

Parkering: Finns ovanför Sollentunavallen på Arenavägen samt längs med Strandvägen vid markerade platser. Man får inte parkera på platserna utanför friidrottshallen.

Avprickning: 60 min innan första grenstart, inne i hallen vid stora porten.

Redskapskontroll: Egna redskap lämnas in senast en timme innan mångkampen startar, dvs även andra dagens redskap ska lämnas in 1 timme innan första dagen startar. Redskapen lämnas in hos teknisk ledning, dörrarna i mitten på 80m-banan

Nummerlappar: Finns vid avprickning.

Uppvärmning: Kan göras på 80m banan och banan utanför rundbanan.

Upprop/Calling: Inför varje gren start 15 minuter innan.

Genomgångshöjder: Betyder att man kan hoppa in både under och över nedan siffra på en höjd som håller sig i rätt intervall. Se vid respektive gren vilken intervall det rör sig om.

Höjdhopp, 3 cm höjningar. Du kan hoppa in på nedan höjd eller fort följa med +-3cm till lämplig höjd.

	15 år	17 år	19 år/Senior
Flickor	127cm	136cm	145cm
Pojkar	138cm	156cm	168cm

Stavhopp, 10cm höjningar. Du kan hoppa in på nedan höjd eller fort följa med +-10cm till din höjd. Dock lägst 162cm.

	15 år	17 år	19 år
Pojkar	192cm	262cm	342cm

Avbryta mångkampen: Säg till Grenledaren om du tvingas avbryta mångkampen.

Priser: Till de tre främsta i distriktet.

Dopingkontroll: Det kan förekomma dopingkontroller för de som är 15 år och uppåt. Kom ihåg att ha med giltig legitimation.

Lättare försäljning: Kommer att finnas, med lite kaffe, dryck och tilltugg.