

## Välkomna till Uddevalla och Mångkampsm 2018



### PM för utomhus-SM i mångkamp

#### Rimnersvallen 8–9 september i Uddevalla

Bohuslän-Dals Friidrottsförbund hälsar Sveriges mångkampare, ledare och tränare välkomna till årets utomhusmästerskap.

#### Träning/besiktning

Fredag den 7 september kommer Rimnersvallen att iordningställas för helgens tävlingar. Då är vallen öppen fram till kl. 21.00.

#### Nummerlappar

Hämtas i Rimnershallens entré, av den aktive, med personlig namnteckning senast 60 min före grenstart.

<b>Efteranmälan</b>	Accepteras så långt det är möjligt, senast en timme före klassens start i tävlingssekretariatet. Kostnad 400: -
<b>Avprickning</b>	Med egenhändig namnteckning, senast 60 min innan första gren. Ange årsbästa i löpningar och höjd!
<b>Upprop</b>	Sker 15 min innan första grenstart i Rimnershallen. Om du bryter tävlingen, meddela gruppledare detta snarast.
<b>Omklädning</b>	I Rimnersvallen. Lämna inte värdesaker i omklädningsrummen!
<b>Uppvärmning</b>	Sker i anslutning till vallen, vid dåligt väder finns tillgång till hallen.
<b>Prisutdelning</b>	För de tre främsta i varje klass efter avslutad tävling. Utöver SM-medaljerna delar vi ut ett pris (pokal) till bästa kvinnliga resp. bästa manliga tremannalag, (förening) räknat över alla åldersklasser.
<b>Tält</b>	Kan slås upp på fria ytor i anslutning till arenan.
<b>Utrustning</b>	Klubbdräkt skall bäras. Spiklängd 6 mm (9 mm höjd).
<b>Sjukvård</b>	Kommer att finnas tillgänglig under tävlingsdagarna.
<b>Starttid</b>	Lördag kl. 10.00, söndag kl. 9.30 preliminärt.
<b>Tidsprogram</b>	Endast första grenens starttid är angiven ovan. Speaker och gruppledare upplyser om exakt starttid för varje gren därefter. Efter avslutad gren minst 30 min paus innan nästa gren startar.
<b>Servering</b>	Cafeteria vid entrén.
<b>Matbeställning</b>	Det finns möjlighet att förbeställa lunch. Varm mat med tillbehör serveras, måltidsdricka ingår, till en kostnad av 90 kr/portion. Beställning skickas till <a href="mailto:lillemor.ronnbrant@hotmail.com">lillemor.ronnbrant@hotmail.com</a>
<b>SM-JSM</b>	Alla deltagare i klasser som tävlar med seniorbetingelser M+M22 respektive K, K22 och F19 tävlar om seniormästerskapet. Det innebär att en anmäld i tex F19 automatisk är dubbelanmäld i de två klasserna F19 och K.
<b>Samkörning av klasser</b>	Vi kommer att till stor del samköra följande klasser M+M22+P19, P17+P16, K+K22+K19, F17+F16.

<b>Höjd</b>	Det kan bli två hoppgrupper i vissa klasser. Gruppindelning sker utifrån personbästa.
<b>Genomgångshöjder</b>	Höjd 3 cm höjning 130-160-190 samtliga klasser. De aktiva har 30 sek på sig att påbörja sitt hopp. Vid två försök eftervarandra har den aktiva 2 min. I längd har de aktiva 30 sek på sig att påbörja sitt hopp. Stav 10 cm höjning 302-352-402 cm samtliga klasser. De aktiva har 1 min på sig att påbörja sitt hopp. Vid två försök eftervarandra har den aktiva 3 min. Vi startar så lågt någon önskar, förutsatt att resultatet ger poäng.
<b>Kast</b>	Diskus kommer att ske på kastplan en bit utanför arenan. I kast har samtliga tre försök. Mätningen sker med måttband och resultatet mäts i varje hel cm, jämn som udda. De aktiva har 30 sek på sig att påbörja sitt kast.
<b>Egna redskap</b>	Kontroll av egna tävlingsredskap sker senast 60min före grenstart. Inlämningen sker hos teknisk ledare i Rimnershallen. Redskapen får även användas av andra tävlande. Arrangörerna ersätter ej ev skador som kan uppkomma på egna redskap.
<b>Massage</b>	Tillgång till massage båda dagarna mot swish betalning.
<b>Protest</b>	Protest under pågående tävling ska först göras muntligen till ansvarig grenledare. Skriftlig protest lämnas till tävlingsledningen på tävlingsexpeditionen senast 30 minuter efter att resultatet anslagits. Protestavgift 400 kr/500 kr erläggs kontant. Avgift återbetalas om protest medför ändrat domslut.
<b>Dopingkontroll</b>	Kommer ev att genomföras.
<b>Upplysningar</b>	Tävlingsledare Lillemor Rönnbrant 070–5757817 Lars-Erik Eriksson 073–1803933 Bo Stalefors 070–2164633 (tidsprogram)