



PM

Sommarmångkamp P/F14-15

17-18 juli 2021, Gröna Dalens IP, Badhusvägen 3, Bålsta

Välkommen till Sommarmångkamp för P/F14-15 i Bålsta. Nedan hittar du specifik information om tävlingen. Har du ytterligare några funderingar finner du kontaktuppgifter längst ned.

Parkering finns i direkt anslutning till Gröna Dalens IP, Badhusvägen 3.

Ingen avprickning behövs, upprop ca 20 minuter före första grenstart resp dag. Därefter upprop för resp gren 15 minuter före grenstart.

Då Sommarmångkampen är en liten och intim tävling kommer **nummerlappar** inte att användas.

Efteranmälan kan ske i mån av plats senast 60min innan första grenstart, men kontakta hellre tävlingsledaren via e-post.

Egna redskap lämnas in till teknisk ledning senast 45 minuter innan mångkampens start resp dag. Meddela gärna i förväg om egna redskap planeras att tas med.

Uppvärmning sker på anvisad plats på arenan.

Tidsschema (kan justeras i samråd med de tävlande):

Lördag	F 14-15	P 14-15	Söndag	F 14-15	P 14-15
11.00	80 m häck		09.00		Längd
11.05		80 m häck	10.00	Längd	Kula
12.00	Höjd	Diskus	11.15	Spjut	Höjd
15.00		Stav	13.00	600 m	
15.30	Kula		13.15		800 m
16.15		Spjut			

Genomgångshöjd

Höjdhopp 140 cm +/- 3cm

Stavhopp 250 cm +/- 10cm

I längd, kula, spjut och diskus har deltagarna endast 3 försök per gren och person.

De stavar Bålsta IK har kan lånas. Hör av er till tävlingsledningen om ni vill veta vilka stavar som finns. Egna stavar kan förvaras inlåst över natten.

Poäng beräknas utifrån mångkampstabellen. **Resultat och poängställning** anslås vid kansliet.

Sjukvårdskunnig personal finns på plats under hela tävlingen.

Corona: Deltagare, medföljande föräldrar och coacher ombeds följa friidrottsförbundets riktlinjer. Handsprit kommer att finnas vid varje gren.

Kiosk hålls inte öppen, men kaffe och annan dryck kommer att erbjudas. Ta med egen lunch och fika. En matvarubutik ligger också 3 minuters gångväg från arenan.

Inför tävlingen kommer **funktionärsskap** hos medföljande föräldrar att mailas ut separat.

Övriga frågor kontakta: rikard.nilsson@balstaik.se