

PM deltagare ISM Mångkamp 2025

ALLMÄNT

Tävlingsarena	Säturahall - Björksättravägen 2, 127 36 Skärholmen Tävlingstart kl 10,00 lördag 15 feb och avslutning ca 16,30 söndag 16 feb.
Parkering	Finns i anslutning till hallen men är begränsat antal platser. P-avgift via app eller automat.
Nr Lapp	Hämtas ut vid infodisken längst ner i hallen bredvid "glasrummet" Samma Nr lapp används båda dagarna. Får placeras på rygg vid stav och höjd. Reklam får EJ vikas undan.
Avprickning	digitalt www.easyrecord.se <u>Senast 60 min</u> före mångkampens första gren. Ingen avprickning inför dag 2. Ej avprickad kan nekas start
Förbokad mat	Kuponger finns i föreningskuvertet.
Efteranmälan senast 90 min före start på samma plats som Nr lappar hämtas ut. Kostnad 800:- faktureras i efterhand	
Livesändning	Tävlingen sänds på Friidrottskanalen
Sjukvård	Tävlingsläkare finns på plats
Antidoping	Dopingkontroll kan förekomma och ombesörjs av utbildad antidopingpersonal.
Cafeteria	Det finns cafeteria i hallen som drivs av Distriktsförbundet Gotland-Stockholm
Omklädnad	Finns i anslutning till hallen ute i korridorerna.

TÄVLING

Calling	Senast 30 min före första gren samlas båda dagar alla bakom kastnätet. Varje klass följs av en grenledare som ger information om när nästa gren startar upp. Preliminärt tidsprogram kan frångås om det behövs för att säkerställa allas rätt till 30 min vila mellan grenar. Vid calling kontrolleras reglementsenlig tävlingsdräkt, nummerlapp, spikskor, reklam och medhavd väska Upprop vid resp grenstart därefter ca 10 min före start. Meddela grenledare om du bryter tävlingen.
Redskap	Egna redskap lämnas för kontroll hos tekniska ledaren vid glasrummet senast 60 min före start av aktuell gren
Uppvärmning	På raksträckan bredvid rundbana eller utomhus. Bryggan ovanför är viloyta för företrädesvis senior och juniorklasserna under tävlingen.
Protester	Ges muntligt på tävlingsplatsen till grenledare. Om grenen är avslutad lämnas protest/ överklagan av domslut till sekretariatet skriftligt senast 30 min efter kunggjort resultat. Deposition 500:- kontant eller via swish. För ungdomsklass 15,16 och 17 år 400:-. Om överklagan leder till ändrat domslut återbetalas depositionen.
Tävlingsområde	Rundbana och ytan innanför samt område för kulstötning enbart för aktiva och tävlingsfunktionärer.
Löpning	Heatindelning utifrån säsongsbästa/ personbästa - kontrolleras av SFIF's tekniska delegat. <i>Icke SM-behörig placeras i egna heat alternativt på ytterbanor för att minimera risk att påverka SM tävlingen. Alternativt med tom bana mellan för att minska antal heat. Gäller främst seniorklassen.</i>
Längd	3 försök för alla deltagare. Pool indelning vid behov utifrån resultatnivå
Kula	3 försök för alla deltagare. Järnkula.
Stav	10 cm höjningar hela tävlingen. Poolindelning vid behov utifrån resultatnivå. Genomgångshöjd 3,52
Höjd	3 cm höjningar hela tävlingen. Poolindelning vid behov utifrån resultatnivå. Genomgångshöjd 1,55

Vid inomhusmångkamper sker starten i den avslutande löpgrenen (600/800/1000m) på följande sätt:

4 banor • Högst 6 löpare: Start på gemensam startlinje i ett heat • 7–10 löpare: Gruppstart i ett heat • 11–12 löpare: Start på gemensam startlinje i två heat • 13–20 löpare: Gruppstart i två heat • 21–30 löpare: Gruppstart i tre heat

Tidsprogram Preliminära tider för dagen. Nästa ggens starttid meddelas av grenledare för åldersklass i samråd med tävlingsledare.

Skoregler OBS! Nya regler för skor: Maximal sultjocklek för skor som ska användas för tävling i löpgrenar som är 800m eller längre är sedan 1 november 2024 20mm (tidigare 25mm).
Det går alltid att kontrollera om en skomodell är godkänd för tävling genom att söka i World Athletics lista:

<https://certcheck.worldathletics.org/FullList>

<https://www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/reglerbestammelser/regler/skoregler/>

Tävlingsledare	Marika Diurson
Teknisk delegat	Anton Östebo
Teknisk ledare	Christer Ludvik

Frågor - kontakta Hässelby SK via kansliet@hskfriidrott.se