

Tävlings-PM SM och DM för Småland i Mångkamp utomhus 2021

På uppdrag av Svenska Friidrottsförbundet arrangerar Ljungby FIK USM, JSM och SM i Mångkamp 7-8 augusti 2021. Samtidigt arrangeras DM, JDM och UDM för Småland.

Tävlings PM för övriga klasser finns på [Mångkamps-SM 2021 | SM i friidrott \(smfriidrott.com\)](https://www.smfriidrott.com)

Nummerlappar hämtas i Informationstältet, mellan Sunnerbohallen och Sunnerbovallen, från kl 7:30 den 7/8. Samma nummerlapp används hela tävlingen. Nummerlappen ska fästas på tävlingströjan i brösthöjd (i höjd/stav valfritt på bröst eller rygg). Reklamen får inte döljas.

Avprickning är obligatorisk och sker i anslutning till nummerlappsutlämningen senast 60 minuter före utsatt starttid för första gren.

Genomgångshöjd i höjdhopp är 152 cm och i stav 300. Räkna med 3 cm respektive 10 cm höjningar upp/ned från dessa höjder.

Gruppledare/grenledare Varje klass har en gruppledare som följer gruppen/klasser under tävlingen, gör upprop/calling, har information om tider/samlingsplatser, svarar på frågor m.m.

Calling/upprop sker inför första grenstart båda dagarna inne i Sunnerbohallen. Där sker kontroll av tävlingsdräkt, nummerlapp, skor, spiklängder, reklam m.m. Om dagens första gren är en löpgren öppnar calling 30 minuter före start och inmarsch sker 15 minuter före start. Om dagens första gren är längdhopp öppnar calling 40 minuter före start och inmarsch sker 30 minuter före start. Samlingstid och plats inför nästa gren meddelas av din Gruppledare.

Om du vill **avsluta tävlingen** säger du till din gruppledare samt går upp till tävlingssekretariatet i våning 2 i Tornet och meddelar att du avbryter tävlingen.

Startlistor/resultatlistor och aktuell poängställning anslås på tavlorna bakom Tornet, på väggen mot redskapsförrådet och vid informationstältet samt löpande på www.easyrecord.se

Efteranmälan görs via e-post till tavling@ljungbyfriidrott.com (invänta bekräftelse) senast dagen före tävlingen eller på tävlingsdagen i sekretariatet (våning 2 i Tornet) i mån av plats.

Prisutdelning sker så snart som möjligt dag ett för 5 kamperna eller dag två efter avslutad tävling på anvisad plats utanför tävlingsarenan. De tre främsta får medalj. Smålandsaktiva ingår automatiskt i DM. Gruppledarna ansvarar för att ta pristagarna till pristagarna.

Omklädningsrum och relaxrum finns inne i Sunnerbohallen (skyltas) och anvisas av Gruppledarna.

Sjukvård kommer finnas i anslutning till tävlingsarenan.

Uppvärmning Sker ute på angränsande anvisade gräsytor, norr och söder om arenan eller inne i skyttesalen i Sunnerbohallens idrottshall (inga spikskor är tillåtna inomhus). Det är förbjudet att värma upp på tävlingsarenan under pågående tävlingar.

Personlig utrustning/redskap Den aktive är själv ansvarig för sin utrustning. Tillåtna spikar är compression spik och pyramid spik. Tillåten maximal spiklängd är 12 mm (höjd/spjut) respektive 9 mm (löpning och övriga hopp). Utrustning kan förvaras inne i Sunnerbohallens respektive vilorum.

Stavar kan tas in före tävlingen och förvaras i låst förråd. Kontakta i förekommande fall tävlingsledningen 070-566 35 06.

Egna kastredskap lämnas till Teknisk ledare (vid Tornet) för kontroll senast 1,5 timme före respektive grenstart.

För **Ansatsmärken** tillåts egen tejp. Annan färgmarkering eller krita är ej tillåten.

Särskilda regler i samband med Covid-19 Se Svensk Friidrotts rekommendationer på:
<https://www.friidrott.se/Coronaviruset/covid-19/riktlinjertavlingarjuli-21/>

Servering finns i angränsande Restaurang Ljungby Arena. Varm mat finns att köpa för 100 kr. Förbeställd mat hämtas i restaurangen. Det finns även traditionell kiosk med försäljning av kaffe/te, frallor, korv&bröd, glass, frukt m.m. på arenan.

Öppetider i matservering är lördag 11:00-21:00, söndag 10:30-17:00.

Öppetider i kiosken är lördag 09:00-20:00, söndag 08:30-17:00.

Publik Är tillåten upp till 600 personer och den allmänna anvisningen är att hålla avstånd. Hela tävlingen kommer att direktsändas via Svensk Friidrotts Facebook sida.

Coacher/tränare får en ackrediteringsbricka med band som ska bäras synlig för tillträde till arenan. **Två** coachbrickor/aktiv kommer att delas ut i samband med nummerlappen. Tävlingsarenan får i övrigt endast beträdas av behövliga funktionärer, tävlanden och press.

Övriga upplysningar Tävlingsarrangören nås via mejl på tavling@ljungbyfriidrott.com