



IFK Helsingborg Friidrott välkomnar er till

JANUARIKAMPEN

PM för tävlingen, söndagen den 22 januari 2023

Klass	Grenordning	Starttid	Preliminär sluttid
F14 (2009)	60mh-höjd-kula-längd	14:00	18:20
F13 (2010-2011)	60mh-höjd-kula-längd	13:40	17:45
F11 (2012-2013)	60m-höjd-kula-längd	13:05	17:00
F9 (2014-2015)	60m-längd-kula	13:15	16:15
F7 (2016-)	60m-kula-längd	13:25	16:25
P14 (2009)	60mh-längd-kula-höjd	14:10	18:30
P13 (2010-2011)	60mh-längd-kula-höjd	13:50	18:30
P11 (2012-2013)	60m-längd-kula-höjd	13:00	17:00
P9 (2014-2015)	60m-längd-kula	13:10	16:15
P7 (2016-)	60m-kula-längd	13:20	16:25

IFK Helsingborg friidrott hälsar er alla hjärtligt välkomna till vår mångkampstävling. Starttider enligt tabell ovan.

Avprickning: Via easyrecord.se senast 45 min före första start.

Upprop: 10 minuter innan respektive grenstart.

Efteranmälningar: Vi tar inte emot några efteranmälningar, på grund av det stora startfältet.

Omklädning: Det finns inga omklädnings- eller duschmöjligheter i anslutning till friidrottshallen. Kom ombytta. Toaletter finns i byggnaden mitt emot friidrottshallen.

Parkering: Vi rekommenderar grusparkeringen på baksidan av friidrottshallen, ni når den via rondellen i korsningen Filbornavägen/Jönköpingsgatan, sväng in på Mejerigatan och sen direkt in till vänster.

Publik: Det kommer att vara begränsat utrymme för publik inledningsvis och vi vill att ni respekterar de avspärrningar som är uppsatta i hallen. När löpgrenarna är avslutade kommer området för publik att utvidgas.

Prisutdelning: Hålls i målområdet, så snart som möjligt efter att respektive klass tävlat färdigt.

- I klasserna F13/P13 och F14/P14 delas pris ut till de tre främsta mångkamparna i varje klass.

- I klasserna upp till och med F11/P11 får samtliga deltagare diplom.

Resultat: Publiceras på easyrecord.se.

Kiosk: Det kommer att finnas korv med bröd, kaffe/te, läsk/vatten/festis, fikabröd, frukt och choklad till försäljning. All betalning sker via swish.

Specialregler mångkamp:

Grenordning: Grenordningen enligt tabellen, ändras aldrig under tävlingens gång.

Sprint: Första tjuvstart innebär varning för hela startfältet, andra tjuvstart innebär diskvalifikation.

Längd/Kula: Varje deltagare har 3 försök.

Höjd: 3 cm höjning genom hela tävlingen. Genomgångshöjd 100/130/160cm. Ingångshöjd bestäms tillsammans med funktionär efter inhopningen.

Avbruten tävling: Om man ej kommer till start i en gren har man brutit mångkampen och får inte tävla vidare i efterföljande grenar (gäller även vid diskvalifikation pga. tjuvstart).

Ogiltigt resultat: Om man inte får något giltigt resultat i en delgren får man inga poäng i denna gren, men får fortsätta tävla i mångkampens efterföljande grenar och får en totalpoäng efter avslutad mångkamp.

Paus mellan grenarna: Vi försöker hålla 20 minuters paus efter avslutad gren innan nästa gren startar. Inom denna tid kan inhopning/provstötning ske.

Övrigt: Elitid i löpgrenarna. Tävlingen är sanktionerad.

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!

