

PM för

INOMHUS-SM MÅNGKAMP

Friidrottens Hus, Göteborg 10-11 mars 2012

Lerum Friidrott och Örgryte IS hälsar Sveriges mångkampare, ledare och tränare välkomna till årets svenska mästerskap. Under två intensiva och förhoppningsvis mycket spännande tävlingsdagar skall vi under högtidliga former kora 12 svenska mästare.

START/ (SLUTTIDER)	M/M22	lördag 11.30 (17.15)	söndag 11.00 (15.30)
Starttider exakta	P19	lördag 11.00 (15.30)	söndag 09.30 (14.00)
Sluttider preliminära!	P17	lördag 13.15 (17.15)	söndag 12.00 (16.15)
	P16	lördag 11.15 (15.45)	söndag 12.15 (16.30)
	P15	lördag 10.00 (13.45)	söndag 10.45 (15.30)
	K/K22/F19		söndag 10.00 (16.30)
	F17	lördag 12.00 (17.30)	
	F16	lördag 12.15 (17.30)	
	F15	lördag 10.15 (17.00)	

TRÄNING	Fredag den 9 mars kommer hallen att iordningställas för helgens tävlingar. Då finns möjlighet till träning mellan 16.00-19.00.
NUMMERLAPPAR	Hämtas vid sekretariatet i Friidrottens Hus. Utländska deltagare betalar på plats.
EFTERANMÄLAN	Efteranmälningar accepteras så långt det är möjligt. Efteranmälan kan göras fram till senast 1 timme före grenstart. På tävlingsdagen görs efteranmälan i tävlingssekretariatet. Kostnad 400:-.
AVPRICKNING	Med egenhändig namnteckning, årsbästa i löpningar och höjd senast 60 minuter innan start.
UPPROP	Sker 15 min innan första grenstart vid 60m-starten. Om du bryter – meddela sekretariatet detta snarast. Det kan förändra heatindelningar, hoppgrupper mm.
OMKLÄDNING	Omklädningsrum utan dusch finns i Friidrottens Hus. Dusch finns däremot på Slottsskogsvallen. Lämna inte värdesaker i omklädningsrummen!
UPPVÄRMNING	Sker i Slottsskogshallen intill Friidrottens Hus. I löpargången finns en liten yta för "avslutande finslipning".
PRISUTDELNING	För de sex främsta sker efter avslutad tävling. De tre främsta får SM-plaketter. Utöver SM-medaljerna delar vi också ut ett förnämligt pris i form av en ståtlig pokal för bästa kvinnliga resp. manliga tremannalag räknat över alla åldersklasser.
UTRUSTNING	Klubbdräkt är önskvärt samt att spiklängden inte överstiger 7 mm.
SJUKVÅRD	Kommer att finnas tillgänglig under tävlingsdagarna.
TIDSPROGRAM	Endast första grenens starttid är angiven. Speakern upplyser om exakt starttid för varje gren därefter. Efter varje avslutad gren försöker vi ha minst 30 minuters paus innan nästa gren startar.

SERVERING	Dagens sallad kommer att finnas till försäljning. Dessutom kaffe, läsk, smörgåsar, frukt och choklad i vår Cafeteria på andra våningen med utsikt över hela hallen.
GRUPPINDELNING	M och M22 respektive K, K22 och F19 tävlar tillsammans. Separering i klasser sker först vid prisutdelningen. D.v.s. även en deltagare i F19 kan bli svensk seniormästarinna.
HÖJD	Det kan bli två hoppgrupper i vissa klasser. Gruppindelning sker utifrån de årsbästa du angivit vid avprickning. Preliminärt räknar vi med två grupper i höjd: M/M22 – F16 – F15
GENOMGÅNGSHÖJDER	Höjdhopp: 170cm – stavhopp 354cm gäller samtliga klasser. Vi startar så lågt någon önskar och höjer 3cm i höjd och 10cm i stav.

Välkommen till Göteborg och lycka till!



Scandic

