

Tid	löpning	närmst kiosken	närmst kulan	närmst läktaren	närmst rakbana	inre	yttre	Tid
		höjd 1	höjd 2	längd 1	längd 2	kula 1	kula 2	
10.00	60m h F14/15 (11)			F11 (18)	P11 (16)			10.00
10.10								10.10
10.20	60m h P14/15 (13)							10.20
10.30								10.30
10.40	60m h P12 (9)	F14/15 (11)						10.40
10.50	60m h P13 (8)							10.50
11.00			P14/15 (13)			P11 (16)	F11 (18)	11.00
11.10	60m h F12 (15)			P12 (9)				11.10
11.20	60m h F13 (13)				P13 (8)			11.20
11.30								11.30
11.40								11.40
11.50		F12 (15)						11.50
12.00	60m P11 (16)					F14/15 (11)	P12 (9)	12.00
12.10			F13 (13)					12.10
12.20	60m F11 (18)							12.20
12.30							P13 (8)	12.30
12.40					Para I-20 (9)	P14/15 (13)		12.40
12.50								12.50
13.00				F14/15 (11)				13.00
13.10	Para I-20 (9)	P12 (9)			F12 (15)			13.10
13.20			P13 (8)					13.20
13.30							Para I-20	13.30
13.40	800m P14/15 (13)			F13 (13)			(9)	13.40
13.50								13.50
14.00	600m F14/15 (11)						F12 (15)	14.00
14.10								14.10
14.20								14.20
14.30						F13 (13)		14.30
14.40								14.40

PM

Vi har glädjande 243 deltagare till Växjöångkampen. För att tävlingen ska kunna fungera så vill vi att ni läser nedanstående innan tävlingen.

Adress till tävlingsarenan: Telekonsult Arena, Hejaregatan 9, Arenastaden, Växjö.

Omklädning: I Telekonsult Arena.

Tidsprogram: Se ovan. OBS! Första starttid för klassen gäller. Nästkommande gren kan ske lite tidigare eller senare beroende på hur snabbt andra grenar går. Var beredd så fort tävlingsplatsen är ledig.

AVPRICKNING: AVPRICKNINGEN ÖPPNAR KL. 00.01 PÅ TÄVLINGSDAGEN OCH ÄR ÖPPEN FRAM TILL OCH MED 60 MINUTER FÖRE FÖRSTA GRENSTART FÖR RESPEKTIVE TÄVLINGSKLASS. **AVPRICKNINGEN SKER ONLINE PÅ EASYRECORD.SE.** NEDANSTÅENDE SISTA AVPRICKNINGSTIDER GÄLLER:

Klass	Ålder	Avprickning senast		Klass	Ålder	Avprickning senast
F15	Flickor födda 2009	Söndag kl. 09.00		P15	Pojkar födda 2009	Lördag kl. 10.00
F14	Flickor födda 2010	Söndag kl. 09.00		P14	Pojkar födda 2010	Lördag kl. 10.00
F13	Flickor födda 2011	Söndag kl. 10.20		P13	Pojkar födda 2011	Söndag kl. 09.50
F12	Flickor födda 2012	Söndag kl. 10.10		P12	Pojkar födda 2012	Söndag kl. 09.40
F11	Flickor födda 2013	Söndag kl. 09.00		P11	Pojkar födda 2013	Söndag kl. 09.00
F10	Flickor födda 2014	Lördag kl. 10.40		P10	Pojkar födda 2014	Lördag kl. 10.00
F9	Flickor födda 2015	Lördag kl. 10.10		P9	Pojkar födda 2015	Lördag kl. 11.00
F8	Flickor födda 2016	Lördag kl. 10.30		P8	Pojkar födda 2016	Lördag kl. 10.00
I-20	Parasport	Söndag kl. 11.40				

UPPROP: VID RESPEKTIVE GREN 10 MINUTER INNAN UPPSATT STARTTID.

Innanför tävlingsområdet:

- Bara de som tävlar och funktionärer får vara inne på tävlingsområdet.
- Om ditt barn behöver extra hjälp, prata med en funktionär.

Mångkampsregler:

- Du måste delta i varje gren för att fortsätta tävla.
- I löpning är det bara ett lopp, inga försök eller final.
- I längdhopp och kula får du tre försök i varje gren.
- Du får poäng för varje gren och de summeras till en totalpoäng i mångkampen.
- Grenarna måste i klasserna 12 år och äldre göras i rätt ordning. I övriga klasser kan ordningen komma att ändras.
- Höjdhoppet ökar med 3 centimeter vid varje höjning. Genomgångshöjd är 120 cm men du kan begära en lägre höjd om du vill.
- I stavhopp är genomgångshöjden 241 cm och höjning med 10 centimeter varje gång.

Övrigt att tänka på:

- I vissa klasser är det många deltagare, då är teknikgrenarna är uppdelade i två grupper.
- Om du vill efteranmäla dig, gör det på easyrecord.se senast 60 minuter innan första grenen börjar. OBS! Dubbel anmälningsavgift.
- Hämta din nummerlapp vid borden bredvid kiosken. De är inte sorterade i föreningskuvert. [Här hittar du ditt startnummer.](#)
- Vid kiosken kan du köpa pastasallad, korv, kaffe, dryck, fika och godis. Betala med kort eller Swish.
- Alla som avslutar mångkampen får pris. För klasserna 12–15 år ingår också Östsvenska-IDM. Prisutdelningen börjar strax efter att respektive tävlingsklass tävlat klart.
- Efter prisutdelningen avslutar vi med ett ärevarv i sann mångkampsanda.
- Resultaten publiceras på easyrecord.se och tävlingen sänds live på friidrottskanalen.se.
- Har du frågor? Kontakta IFK Växjö's kansli på info@ifkvaxjo.se eller ring 0470–16116.