

PM & Tidsprogram Ränneborgsmångkampen 2020

Plats: Ränneborgs IP, Eksjö

Avprickning: Vi vill att alla deltagarna prickar av sig online på <https://easyrecord.se/> och välj Ränneborgsmångkampen. Det funkar från midnatt fram till angiven sista tidpunkt för avprickning. Då finns knappen Avprickning aktiverad. Avprickning för Mix11 och Mix9 senast kl 09:00 och övriga klasser senast 60 minuter innan första start.

Nummerlappar: Hämtas ut klubbvis vid Måltornet

Omklädning: Ingen omklädning eller dusch

Prisutdelning: Medaljer till alla som fullföljer mångkampen. Delas ut så fort sista grenen är avslutad.

Servering: Ingen servering

Resultat: endast via easyrecord.se och Ränneborgsmångkampen

Regler: Mångkampsregler (tre försök i kast och hopp)

Coronarestriktioner: **Det totala antalet personer som får samlas inne på tävlingsområdet får inte överskrida 50 personer.**

De som är med inne på tävlingsområdet på Ränneborg är endast de tävlande samt de tränare och de funktionärer som behövs för att stötta de aktiva att genomföra tävlingen. Vi har funktionärer som hjälper de aktiva under tävlingen. Tävlingsområdet är innanför staketet runt löparbanorna. Föräldrar och övriga befinner sig utanför och håller de avstånd som är nödvändigt.

Stanna hemma om du är sjuk eller upplever symtom på sjukdom

Max 1 ledare/ förälder per deltagare. Försök att samåka och att ledare/ föräldrar från samma klubb hjälper klubbens aktiva för att begränsa antalet personer på Ränneborg.

Mix 9 Fyrkamp (16 anmälda)

9:40 – 60m (3 heat)

10:00 – Visselspjut

10:50 – Längd (längd 2 närmast starten)

12:10 – 400m Hinder

Mix 11 Femkamp (9 anmälda)

9:30 – 60m Häck (2 heat)

9:50 – Längd (längd 1 närmast mål)

10:40 – Visselspjut

11:30 – Stavlängdhopp

12:20 – 600m Hinder

F13 Femkamp (7 anmälda)

13:20 - 60m Häck (2 heat)

14:10 – Längd (längd 1 närmast mål)

15:20 – Spjut

16:30 - Höjd

17:20 – 600m

F15 Femkamp (10 anmälda)

13:35 – 80m Häck (2 heat)

14:10 – Längd (längd 1 närmast mål)

15:20 – Spjut

16:30 – Höjd

17:30 – 600m

P13 Femkamp (15 anmälda)

13:05 – 60m Häck (3 heat)

13:40 – Längd (längd 2 närmast starten)

14:50 – Höjd

16:00 – Spjut

17:10 – 600m

P15 Femkamp (1 anmäld)

13:00 – 60m Häck (1 heat)

13:40 – Längd (längd 2 närmast starten)

14:50 – Höjd

16:00 – Spjut

17:50 – 800m