

PM Växjömångkampen 2026

Vi har glädjande 244 deltagare till Växjömångkampen, vilket inte är långt ifrån rekord. För att tävlingen ska kunna fungera så vill vi att ni läser



Adress till tävlingsarenan: Telekonsult

Arena, Hejaregatan 9, Arenastaden, Växjö. Endast ingång via aktivaentrén på västra kortsidan. Observera att det sedan något år gäller parkeringsavgift!

Omklädning: I Telekonsult Arena.

Tidsprogram: 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 30 MINUTER FÖRE FÖRSTA GRENSTART FÖR RESPEKTIVE TÄVLINGSKLASS. AVPRICKNINGEN SKER ONLINE PÅ [EasyRecord - Avprickning](#).

NEDANSTÅENDE SISTA AVPRICKNINGSTIDER GÄLLER:

Klass	Född år	Dag	Avprickning senast	Första start	Klass	Född år	Dag	Avprickning senast	Första start
P15	2011	lördag	10:30	11:00	F15	2011	söndag	09:30	10:00
P14	2012	lördag	10:30	11:00	F14	2012	söndag	09:30	10:00
P13	2013	söndag	11:10	11:40	F13	2013	söndag	10:40	11:10
P12	2014	söndag	11:00	11:30	F12	2014	söndag	10:30	11:00
P11	2015	söndag	10:10	10:40	F11	2015	söndag	10:00	10:30
P10	2016	lördag	11:10	11:40	F10	2016	lördag	10:30	11:00
P9	2017	lördag	10:30	11:00	F9	2017	lördag	10:30	11:00
P8	2018	lördag	11:40	12:10	F8	2018	lördag	11:10	11:40
Para		söndag	12:30	13:00					

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.
- Vi räknar med att ytor i Telekonsult Arena räcker till för uppvärmning. Rundbanan används endast avslutningsvis på söndagen. Vissa ytor utanför rundbanan finns också att värma upp på.

Mångkampregler:

- 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.
- Höjdhoppet ökar med 3 centimeter vid varje höjning. Ingångshöjden är 120 cm, och man kan begära en lägre höjd om du vill i samband med inhoppsningen.
- I stavhopp är ingångshöjden 242 cm och höjning med 10 centimeter varje gång. Man kan begära en lägre höjd om du vill i samband med inhoppsningen.

Övrigt att tänka på:

- Kula 2 avgörs med gummikula. Kula 1 avgörs med metallkula.
- I vissa klasser är det många deltagare, då är teknikgrenarna uppdelade i två grupper. Vi kommer att lägga ut pooler på hemsidan.
- 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. Startlista med startnummer kommer att läggas på hemsidan.
- Vid kiosken kan du köpa hamburgare, 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. Prisutdelningen sker framför läktaren, innanför rundbanan.
- Efter prisutdelningen avslutar vi med ett ärevarv i sann mångkampanda.
- Resultaten publiceras på easyrecord.se och på resultattavlor i Telekonsult Arena. Vi kommer att endast sända tävlingen på vår storbild i Telekonsult Arena. Enligt Svenska Friidrottsförbundets riktlinjer för streaming av barn- och ungdomsfriidrott (se nyhet 26 02 16) kommer vi inte att streama sändningen.
- frågor? Kontakta IFK Växjö's kansli på info@ifkvaxjo.se eller ring 0470–16116.

Välkomna!