

Tidsschema och PM  
Lagledarsamling 10:45

TID	LÖPNING	HÖJD	LÄNGD 1	LÄNGD 2	KULA	SPJUT	STAV	SLÄGGA/DISKUS	TID
12.00	P15 80mH (1 heat)	MIX11(17)		F13/P13 längd zoon (16)	P/F15 (13)			P13/F13(S)(16)	12.00
12.10	F15 80mH (2 heat)	2 mattor		2 st parallella gropar					12.10
12.20									12.20
12.30	P15 80m (1 heat)						P/F15 (13)		12.30
12.40	F15 80m (2 heat)								12.40
12.50									12.50
13.00	60m MIX (3 heat)								13.00
13.10				P/F15 tresteg (13)				P/F15(S) (13)	13.10
13.20	F15 800m (1 heat)				P13/F13(16)				13.20
13.30	P15 800m (1 heat)				2 ringar				13.30
13.40									13.40
13.50	200m P13 (1 heat)								13.50
14.00	200m F13 (2 heat)	F15/P15 (13 st)							14.00
14.10	200m MIX (3 heat)						P13/F13(16)		14.10
14.20				MIX11 längd zoon(17)			2 st mattor	MIX11(D)(17)	14.20
14.30				2st parallella gropar		P/F15 (13)			14.30
14.40	200mH P13 (1 heat)								14.40
14.50	200mH F13 (2 heat)								14.50
15.00									15.00
15.10	P15 300mH (1 heat)								15.10
15.20	F15 300mH (2 heat)								15.20
15.30				P/F15 längd (13)	MIX11(17)				15.30
15.40	1500m MIX (2 heat)				2 ringar				15.40
15.50	1500m (1 heat) P13							P/F15(D) (13)	15.50
16.00	1500m (1 heat) F13								16.00
16.10	2000m F15(1 heat)								16.10
	2000m P15(1 heat)								
~16.45	5X60 P13(1 heat)	<b>STAFETTEN</b>	<b>STARTAR</b>	<b>NÄR ALLA</b>	<b>ÖVRIGA</b>	<b>GRENNAR</b>	<b>ÄR</b>	<b>AVSLUTADE</b>	~16.45
	5x60 F13(2 heat)								
	5X60 MIX11(3 heat)								
	4X80 F15								
	4X80 P15								

F13	10st
P13	6st
MIX11	17st

F15	8st
P15	5st

Längd1=buren  
Längd2=kulan  
Längd3=läktaren

Vi samkör teknikgrenarna, alltså F/P15, F/P13 och MIX11.  
Även löpgrenarna där detta är möjligt.  
OBS! viktskillnader i klasserna

## **PM för match 2 och final för Lag-UDM för Mix11, F13 och P13. Samtidigt körs Finalspel för klubbtag i F15 och P15**

**Vi hälsar alla deltagare välkomna till Ljungby och Lag-UDM finalerna för Mix11, F13, P13, F15 och P15**

F15 lag: 2 st IFK Växjö, 1 st WSK, 1 st Ljungby FIK, 1 st IKHP, 1 st Habo, 1 st Tranås AIS, 1 st Hovslätt

P15 lag: 2 st IFK Växjö, 1 st Eksjö Södra, 1 st IKHP, 1 st Tranås AIS

**Hitta till Sunnerbovallen:** Arenan ligger bakom Sunnerbohallen, Fritidsvägen 3.

**Lagledarsamling** Kl 10:45 i tältet. Representant från vardera lag bjuds på kaffe och fika och där görs ev.lagändringar.

**Upprop** sker vid grenstart, 10 minuter innan start. Ingen annan skriftlig avprickning.

**Egna redskap** ska lämnas in till tekniska ledaren vid måltornet för invägning senast 11:00

**Kast** sker inne på arenan

**Nummerlappar** kommer endast användas på 800m, 1500m, 2000m och sista löparen i samtliga stafetter och delas ut vid uppropet.

**Stafetter** genomförs först då samtliga grenar är klara

**Stafettlag** lämnas in senast kl15 till sektretariatet i Tornet på våning 2

**Klädsel**, klubbdräkt alternativt klubb t-shirt skall användas av samtliga aktiva

**Antal försök**, är 4st i samtliga teknikgrenar (längd/tresteg och samtliga kast)

**Höjningsschema, Höjd: Mix11**---86--91--96--101--106--110--114--118--121 +3cm

**Höjningsschema, Höjd: F/P15**---106--111--116--120--124--128--132-- 135 +3cm

**Stav i F13 och P13** genomförs samtidigt på två olika mattor

**Höjningsschema, Stav: F/P13**---155--165--175--185--195--205--210--215-- +5cm

**Höjningsschema, Stav: F/P15**--155--175--185-- +10cm-235--240 +5cm

**Prisutdelning**, sker snarast efter att hela tävlingen är genomförd

**Korv, hamburgare och fika** finns till försäljning på arenan.

**Läktare** mindre, med tak, finns på ena långsidan.

**Kontakt** Vid eventuella frågor kontakta Mia Jansson: mia.jansson@stralfors.se



