

# TIDSSCHEMA

VERSION 2021 09 10

TID	LÖPNING	STAV(kulan)	TRESTEG (längd 3)	LÄNGD (längd 2)	DISKUS	SLÄGGA	HÖJD	SPJUT	KULA	TID
10.00	100m Mix 14-17(7)	F13(16)				P13(8)				10.00
10.15	F13 60m(3heat)			Mix 14-17(8)						10.15
10.30	P13 60m(2 heat)									10.30
10.45										10.45
11.00	80/100/110mH Mix 14-17(7)					F13(16)			Mix 14-17(8)	11.00
11.15										11.15
11.30										11.30
11.45	200mH F13 (3heat)						Mix 14-17(8)			11.45
12.00	200mH P13 (2 heat)	P13(8)								12.00
12.15			F13(16)		Mix 14-17(8)					12.15
12.30	800m Mix 14-17(1 heat)									12.30
12.45					P13(8)					12.45
13.00										13.00
13.15										13.15
13.30		Mix 14-17(8)							Mix 14-17(8)	13.30
13.45	2000m Mix 14-17(1 heat)		P13(8)		F13(16)					13.45
14.00	1500m F13 (2 heat)									14.00
14.15	1500m P13 (1 heat)									14.15
14.30										14.30
14.45			Mix 14-17(8)							14.45
~15.30	5x60 F13(3 heat)					Mix 14-17(8)				~15.30
	5X60 P13(2 heat)									
	4x100 Mix 14-17(2 heat)	STAFETTEN	STARTAR	NÄR ALLA	GRENAR ÄR	AVSLUTADE				

F13	15st
P13	6st
Mix 14-17(7)	10st



## PM för match 2 för F13 och P13 och Lagmatch för Mix 14-17 år

Vi hälsar alla deltagare välkomna till Ljungby och Lag-UDM finalerna för F13, P13 som spelar en match redan och Mix 14-17 år som spelar final direkt: **Hovslätt, IKHP Ljungby lag 1 och lag 2, Växjö lag 1 och lag 2, Skruv, Eksjö, Habo och Värnamo.**

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

**Lagledarsamling** kl 09:15 på läktaren. Representant från vardera lag bjuds på kaffe och bulle och där görs ev.lagändringar och information om tävlingens genomförande. Viktigt att varje lag har **en representant**.

**Upprop sker** 15 minuter innan för teknikgrenar, 30min för stav och 10 minuter för löpning vid respektive gren.

**Egna redskap** ska lämnas in till tekniska ledaren vid måltornet för invägning senast 09:00

**Kast** sker inne på arenan

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

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

**Stafettlag** lämnas in senast kl14.30 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)

**Stav i F13 och P13** genomförs i olika klasser på samma matta. Ingångshöjd ~120cm

**Höjningsschema, Stav: Mix 14-17, F/P13**---120--130--140--150--osv--210--sedan +5cm

**Höjningsschema, höjd: Mix 14-17**, +3cm genom hela tävlingen från den lägsta ingångshöjden, som bestäms vid grenstart.

**Uppvärmning** kommer endast tillåtas på kringliggande gräsytor innanupprop. Inkast/inhopp/provstart sker inne på arenan.

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

**Traditionell Kiosk är öppen med** försäljning, finns inne på arenan.

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

**Tältplats** / gräsyta kommer tilldelas varje klubb där ni kan ha lagsamlingar under tävlingens gång.

**Inga aktiva** utom de tävlanden och behövliga funktionärer tillåts inne på tävlingsplanen.

**Håll er** uppdaterade på Svensk Friidrotts informationssida gällande råd och riktlinjer för friidrotten utifrån läget med Coronaviruset

[Coronaviruset covid-19 - Svensk Friidrott](#)

**Övrigt** se medsänd karta över tävlingsområdet

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

# TIDSSCHEMA

VERSION 2021 09 10



		Ställning	match 2
<b>P13</b>	<b>Lagnamn</b>	<b>match 1</b>	
1	Kalmar	96	
2	IKHP	84,5	
3	Tranås	77,5	
4	Eksjö Södra	75	
5	IFK Växjö	67	
6	Wärnamo	56	
7	KA2 P13 lag1	49,5	
8	KA2 P13 lag2	38,5	
<b>F13</b>	<b>Lagnamn</b>	<b>match 1</b>	
1	Habo	79	
2	Ljungby lag 1	68	
3	WSK	56	
4	Skruv	54	
5	IFK Växjö lag vit	53,5	
6	IFK Växjö lag 08	50,5	
7	Kalmar	50	
8	Tranås	49	
9	Eksjö Södra	46	
10	Hovslätt	42	vo
11	IKHP	36	
12	IFK Växjö lag svart	28	
13	IFK Växjö lag blå	27	
14	Ljungby lag 2	27	
15	KA2 lag 08		vo
16	KA2 lag 09		
16	Oskarshamn/Ruda		VO