



## Tävlings-PM Fyrkampen lördag 1 april 2017.

**Första start:** Kl. 10.00

**Nummerlappar:** Hämtas direkt till höger i friidrottshallen.  
Återlämnas efter tävlingens slut.

**Avprickning** 60m och 60m häck senast 30 min före start. På väggen direkt till höger i friidrottshallen

**Upprop** Sker ca 5 min före start vid respektive startplats för varje gren.

**Prisutdelning** Gemensam prisutdelning vid stavhoppsmadrassen ca 14.00  
Behöver du åka tidigare så kan du hämta din deltagarmedalj i cafeterian/ sekretariatet på läktaren. Utlovningspriser anslås vid resultattavlan och hämtas i cafeterian.

**Efteranmälan** Senast 45 min före grenstart vid sekretariatet på läktaren.

**Resultat** Publiceras på <http://www.sportadmin.se/hemsida/sida/?ID=76014>  
Därmed kommer de aktivas namn, klubbtilhörighet och resultat att publiceras på nätet.

**Servering:** Finns till försäljning på läktaren.

**60 M:** Inga finaler.  
**LÄNGD:** Tre hopp för alla. Hoppzon i samtliga klasser  
**KULA:** Tre stötar för alla. Kulvikter se nedan.  
**HÖJD:** Ange din ingångshöjd så att den stämmer med höjningsschemat till funktionär  
t.ex. P11 Tor Hoppare ingångshöjd 96cm, (96+5=101 cm). Tre försök per höjd.

Klass	Kulvikt	Längd	Höjd	60m häck	Häckavstånd
P7	1 kg	Hoppzon	-5cm ... - 0,50 - 0,55- 0,60- 0,65- ... + 5cm		
P9	2 kg	Hoppzon	-5cm ...- 0,60 - 0,65- 0,70- 0,75- ... + 5cm		
P11	2 kg	Hoppzon	- 5cm... - 101 -106- <b>111</b> - 114- 117- 120- ... + 3cm		
P13	3 kg	Hoppzon	- 5cm ... -112- 117- <b>122</b> - 125- 128-131- ... + 3cm	76,2 cm, 6st	11,75 / 7,65
F7	1 kg	Hoppzon	-5cm...- 0,50 - 0,55- 0,60- 0,65- ... + 5cm		
F9	2 kg	Hoppzon	-5cm ...- 0,60 - 0,65- 0,70- 0,75- ... + 5cm		
F11	2 kg	Hoppzon	- 5cm... - 101 -106- <b>111</b> - 114- 117- 120- ... + 3cm		
F13	2 kg	Hoppzon	- 5cm... -112- 117- <b>122</b> - 125- 128-131- ... + 3cm	68,6 cm, 6st	11,75 / 7,65

### STAFETT:

**Laguppställning lämnas in till funktionärer vid start för stafett.**

**PF7, PF9, PF11 4x100m. Mixade lag 2F+2P (Om det går)**

Start: På gemensam startlinje vid startområdet.

Sträcka 1-4: Gemensam bana.

Växel 1 och 3 sker på bortre långsida vid markering. ( Ingen växelzon).

Växel 2 sker på målraka vid markering. ( Ingen växelzon).

**PF13 4x100m. Mixade lag 2F+2P ( Om det går)**

Start Vid markering för start 200m.

Sträcka 1: Skild bana.

Sträcka 2: Skild bana

Sträcka 3 och 4: Gemensam bana.

Växel 1 och 3 sker på bortre långsida vid markering. ( Ingen växelzon).

Växel 2 sker på målraka vid markering. ( Ingen växelzon).

