

## Tävlings-PM Fyrkampen Söndag 30 mars 2014.

**OBS!** Första start: Kl 12.00

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

**Avprickning** Endast 60meter. Ca 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 15.20  
Behöver du åka tidigare så kan du hämta din deltagarmedalj i cafeteria/ sekretariatet på läktaren. Utlovningspriser anslås vid resultatavlan. Hämtas i cafeteria/ sekretariat.

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

**Resultat** Publiceras på <http://www.umedalensif.nu> Därmed kommer de aktivas namn, klubbtilhörighet och resultat att publiceras på nätet. Även bild kan bli aktuellt.

**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 98cm, (98+5=103 cm). Tre försök per höjd.

**F11 och P11 hoppar tillsammans vilket innebär att segraren i resp klass inte kan välja höjd då de blir ensamma kvar om inte grenledaren beslutar annat.** ( Tidsschemamässiga skäl)

Klass	Kulvikt	Längd	Höjd
P7	1 kg	Hoppzon	-5cm ... - 0,50 - 0,55- 0,60- 0,65- ... + 5cm
P9	2 kg el 1,5 kg	Hoppzon	-5cm ... - 0,60 - 0,65- 0,70- 0,75- ... + 5cm
P11	2 kg	Hoppzon	- 5cm... - 103 -108- <b>113</b> - 116- 119- 122- ... + 3cm
P13	3 kg	Hoppzon	- 5cm ... -112- 117- <b>122</b> - 125- 128-131- ... + 3cm
F7	1 kg	Hoppzon	-5cm...- 0,50 - 0,55- 0,60- 0,65- ... + 5cm
F9	2 kg el 1,5 kg	Hoppzon	-5cm ... - 0,60 - 0,65- 0,70- 0,75- ... + 5cm
F11	2 kg	Hoppzon	- 5cm... - 103 -108- <b>113</b> - 116- 119- 122- ... + 3cm
F13	2 kg	Hoppzon	- 5cm... -112- 117- <b>122</b> - 125- 128-131- ... + 3cm

### 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).

**VÄLKOMMEN TILL EN TREVLIG  
TÄVLINGSDAG!**

**ESSUM**  
ProBiotics

**ESSUM**  
ProBiotics