

Tävlings-PM Fyrkampen Lördag 13 april 2013.



frildrott

Första start: Kl 11.00

Nummerlappar: Hämtas i sekretariatet på läktaren.
Återlämnas efter tävlingens slut.

Avprickning Endast 60meter. Ca 30 min före start på väggen vid 60m starten (mot parkeringen).

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

Prisutdelning Gemensam prisutdelning vid stavhoppsmadrassen, ca 14.20
Behöver du åka tidigare så kan du hämta din deltagarmedalj i cafeterian bredvid sekretariatet på läktaren.

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.

Klass	Kulvikt	Längd	Höjd
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... - 103 -108- 113 - 116- 119- 122- ... + 3cm
P13	3 kg	Hoppzon	- 5cm ... -112- 117- 122 - 125- 128-131- ... + 3cm
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... - 103 -108- 113 - 116- 119- 122- ... + 3cm
F13	2 kg	Hoppzon	- 5cm... -112- 117- 122 - 125- 128-131- ... + 3cm

STAFETT:

Laguppställning lämnas in till sekretariatet senast kl 14.00.

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).