

TIDSPROGRAM FÖR LÄNSMÄSTERSKAPEN FÖR 10 OCH 11 ÅR				
DEN 17 mars 2018 I KÅLGÅRDSARENAN, JÖNKÖPING				
LÖPNING		LÄNGD	HÖJD	KULA
11.00	F11 60 m häck(5)	P10(8)	P11 (5)	F10(10)
11.20	P11 60 m häck(4)			
11.35	P10 60 m Försök(8)			
11.40		F11(7)	F10(8)	P11(3)
11.50	F10 60 m Försök(12)			
12.15				
12.20	P11 60 m Försök(9)	F10(12)	P10(3)	F11(7)
12.30				
12.40	F11 60 m Försök(9)			
12.50		P11(8)	F11(8)	P10(8)
13.00	P10 60 m Final			
13.10	F10 60 m Final			
13.20	P11 60 m Final			
13.30	F11 60 m Final			

PM

Upprop 10 minuter före start vid respektive gren utan löpningar där man samlas vid sekretariatet.

I häckloppen är tiderna avgörande för placeringar.

I 60 m går de fyra bästa tiderna till final i varje åldersgrupp.

Blir det krock i löpning med hopp/kast så genomför man löpningen och får sedan sina resterande omgångar i hopp/kast.

I längd och kula har alla deltagarna 4 hopp respektive stötar.

Medaljer till de 3 främsta i varje gren.

Det kommer att vara trångt i hallen och dåligt med plats för uppvärmning.

Är vädret bra går det utmärkt att jogga en runda ute.

Servering med kaffe, korv, dricka och godis igång under hela tävlingen.

Välkomna till årets tävling