

Tidsprogram Julichansen # 3

Torsdag 16/7



Tid	Löpning	Hopp	Kast
17.40		F13/P13/P15/P17 Tresteg (1+2+3+1)	
18.00	K 200m (16)		
18.15	M 200m (16)		
18.30	M 200m RaceRunning (2)	F15/K/M Tresteg (5+2+3)	
18.40	F17 200m (5)		
18.50	P17 200m (8)		
19.00	F13/P13 200m (3+2)		
19.20	K 200m final		
19.30	M 200m final		
19.40			K/M Spjut (7+4)
19.50	M 300m (5)		
20.00	M 300m RaceRunning (2)		
20.10	P15 300m (2)		
20.20	K 300m (8)		

PM och information



Avprickning och upprop

Avprickning i löpgrenar 45 minuter före start. Upprop på tävlingsplatsen 15 minuter före start.

Invägning

Invägning av spjut kl. 19.00-19.30 bakom läktaren.

Uppvärmning

Utanför arenan på grusvägar och gräsplaner. Ingen uppvärmning inne på arenan.

K/M 200m

De åtta bästa tiderna går till final.

Tresteg

Tre försök vardera. Därefter får de åtta bästa ytterligare tre försök.

F13/P13

Zon finns på 5m, 6m och 7m.

F15/P15/P17/K/M

Planka på 9m (målrad), 11m och 13m.

Spjut

Tre försök vardera. Därefter får de åtta bästa ytterligare tre försök.

Hjälp av funktionärer

Råby-Rekarne FIF har ansvariga funktionärer/domare på plats. Dock behöver föräldrar/ledare hjälpa till med lättare funktionärssysslor under tävlingen. Prata med grenledaren på respektive gren.

Ledare/föräldrar

På grund av rådande restriktioner får varje aktiv endast ha med sig en ledare/förälder. Ingen publik är därför tillåten! Ledare/föräldrar ska befinna sig utan för tävlingsområdet.

Utgång

Direkt efter avslutad tävling ska aktiva, tränare, ledare och föräldrar skyndsamt lämna arenan genom utgången (belägen strax bakom målgången).

Resultat

Publiceras på vår hemsida senast fredag 17/7.

Allmänt

Stanna hemma om du är sjuk eller upplever symtom på sjukdom! Det kommer att finnas handdesinfektion utplacerat på ett antal platser på arenan. Alla som befinner sig i och i anslutning till tävlingsarenan har ett eget ansvar att följa de regler och riktlinjer som finns för arrangemanget och från Folkhälsomyndigheten. Om skyltning och regler på arenan inte efterföljs riskerar man att bli avvisad från arenan.

Varmt välkomna till Ekängens Friidrottsarena i Eskilstuna!