

# Tidsprogram Julichansen # 4

Torsdag 23/7



Tid	Löpning (zon A)	Hopp (zon A)	Hopp (zon B)	Kast (zon B)
17.30		F17 Längd (8)		F17/M Slägga (6+1)
17.40				
17.50			F13/P13 Längd (6+4)	
18.00	K 80m (6)			
18.10	P15 80m (11)			
18.20				
18.30	K 100m (15)	P15 Längd (8)		F13/F15/P13 Slägga (4+8+1)
18.40				
18.45	M 100m (20)			
18.50				
19.00	F17 100m (8)		F15/K Längd (3+7)	
19.10	P17 100m (5)			
19.20				
19.30	K 60m (8)	P17/M Längd (6+4)		
19.40	M 60m (7)			K/P17/P19 Slägga (7+2+2)
19.50				
19.55	P15 80m final			
20.00				
20.10	K 100m final			
20.20	M 100m final			

## PM och information



### Avprickning och upprop

Avprickning i löpgrenar 45 minuter före start. Avprickningslistor finns uppsatta från kl. 16.30 utanför ingången till zon A. Upprop på markerad plats i anslutning till tävlingsplatsen 10 minuter före start i löpgrenar och 15 minuter före start i teknikgrenar. Se arenakartan för exakt plats.

### Invägning

Invägning av släggor från kl. 16.30. Prata med entrévärden i zon A om det.

### Uppvärmning

All uppvärmning ska ske utanför arenan på grusvägar och gräsplaner. Ingen uppvärmning inne på arenan! Vänligen respektera det!

### P15 80m, K/M 100m

De åtta bästa tiderna går till final. Lottning av heat och banor sker i omgång ett, därefter seedning efter försökstiden till finalen enligt kap F 4.2.9.5 - 4.2.9.7.

### Övrig löpning

Final direkt. Lottning av banor sker enligt kap F 4.2.9.5.

### Längd

#### F13/P13

Alla har fyra försök vardera.

#### Alla klasser med plankor

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

### Slägga

#### F13/P13

Alla har fyra försök vardera.

#### Övriga klasser

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

### Hjälp av funktionärer

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

### Zonindelning av arenan

Eftersom det kommer att vara betydligt fler personer i rörelse under denna tävling, har vi valt att dela in arenan i två zoner för att så många som möjlig ska kunna vara med i längdhopp. Varje zon har en separat ingång och utgång, vänligen använd dem när ni ska in och ut från zonen. **Gå inte mellan avspärningarna!**

#### Zon A

Zon A är löpning och längdhopp på upploppet. Zon A har den vanliga ingången och utgång är mitt i den sista kurvan, bakom höjdhoppet. Föräldrar och ledare till aktiva i zon A ska befinna sig i anslutning till den, utanför staketet som avgränsar innerplanen.

## Zon B

Zon B är längdhoppet på bortre lång samt släggan. Zon B har ingång mellan målgången och släggburen och utgång bortanför läktarna på bortre långsidan. Föräldrar och ledare till aktiva i zon B ska befinna sig i anslutning till den, utanför staket som avgränsar innerplanen.

### **Ledare/föräldrar**

På grund av rådande restriktioner får varje aktiv endast ha med sig en ledare/förälder.

Ingen publik är därför tillåten! Det betyder att ingen person kan vänta inne på arenan mellan två grenstarter.

Lämna arenan och kom tillbaka till nästa start!

### **Utgång**

Direkt efter avslutad tävling ska aktiva, tränare, ledare och föräldrar skyndsamt lämna arenan genom utgången i respektive zon. Zon A: belägen strax bakom höjdhoppet och zon B: bortanför bortre lång, mot Ishallen. Följ skyltning!

### **Resultat**

Meddelas via speakern under tävlingens gång samt publiceras på resultattavlor vid ingången till zon A.

Publiceras sedan på vår hemsida senast fredag 24/7.

### **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!**