

Tidsprogram Julichansen # 5

Söndag 26/7



Tid	Höjd	Kula	Diskus
11.00	F13/F15/P13 Höjd (3+4+3)	F17/P17/P19/M Kula (2+1+1+2)	
12.00		F13/F15/P11/P13 Kula (4+6+1+1)	
12.15			K/P17/P19/M Diskus (3+3+2+1)
12.30	K/M Höjd (4+1)		
13.30			F13/F15/P13/P15 Diskus (2+4+2+1)

PM och information

Avprickning och upprop

Ingen avprickning. Endast upprop på tävlingsplatsen 15 minuter före start.

Invägning

Invägning av kulor och diskusar kl. 10.00-11.30 bakom läktaren.

Uppvärmning

Utanför arenan på grusvägar och gräsplaner.

Höjningsschema

F13/P13

100 - 105 - 110 - 115 - 120 - 125 - 130 - 133 + 3cm

F15

120 - 125 - 130 - 133 + 3cm

K/M

140 - 145 - 150 - 153 + 3cm

Hjälp av funktionärer

Råby-Rekarne FIF har ansvariga funktionärer/domare på plats. Dock behöver alla 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!

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 måndag 27/7.

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!