

Tidsprogram Julichansen # 6

Torsdag 30/7



Tid	Löpning	Hopp	Kast
17.30		P15/F17 Tresteg (4+7) bortre lång	
		P13 Tresteg (3) upploppet	
18.10	P17 200m (2)		
18.20	K 200m (4)		
18.30	M 200m (10)		
18.40	F13 200m (8)	K/P17/M Tresteg (5+5+2) bortre lång	
18.50	P13 200m (5)		
19.00	F17 200m (8)		
19.20	M 300m (5)		
19.30	K 300m (5)		
19.50	M 200m final		
20.00			Spjut alla klasser (9)
20.15	M 400m (14)		
20.30	K 400m (14)		



PM och information

Avprickning och upprop

Avprickning i löpgrenar 60 minuter före start. Avprickningslistor finns uppsatta från kl. 16.30 utanför entrén. Upprop på markerad plats i anslutning till tävlingsplatsen 10 minuter före start i löpgrenar och 15 minuter före start i teknikgrenar.

Invägning

Invägning av spjut kl. 17.00-19.00 bakom läktaren.

Uppvärmning

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

M 200m

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.

K/M 400m

Avgörs i A-B-final. Ange årsbästa vid avprickningen för korrekt seedning. B-finalen löps först.

Övrig löpning

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

Tresteg

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

P13

Zon finns på 5m, 6m och 7m.

P15/F17/P17/K/M

Planka på 9m (målad), 10m (målad), 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

Meddelas via speakern under tävlingens gång samt publiceras på resultattavlor utanför ingången. Publiceras sedan på vår hemsida senast fredag 31/7.

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!