

17.15	K 200 m								17.15
17.20	P15 200 m								17.20
17.45	F15 200 m								17.45
18.10	F13 200 m								18.10
18.50	P13 200 m								18.50
19.15	K+F17 1000 m								19.15
19.25	M+P17 1000 m								19.25
19.35	F13 600 m								19.35
19.50	P13 600 m								19.50
19.55	P15 800 m								19.55
20.05	F15 800 m								20.05

PM TRIUMFGLASS-SPELEN 2023

- # Nummerlappar hämtas föreningsvis till vänster när man kommer in i tävlingshallen.
- # Nummerlapparna kan behållas men lämna gärna tillbaka nålarna (ha gärna med egna nålar).

Löpning:

- # Avprickning i löpgrenarna på listor i hallen senast 45 minuter före start. Upprop 10 min före start.
- # Vidarekvalificering till final på 60 m (PF13 och äldre): De 8 bästa tiderna.
- # PF 9, 10, 11 har INTE finaler. För slutplacering är tiderna avgörande oavsett heat.
- # På 200/600 m heatindelas efter angivna tider. För slutplacering är tiderna avgörande oavsett heat.
- # Om försöksheat utgår körs final på försökstid.

Teknikgrenar:

- # Höjd, stav, längd, tresteg och kula har upprop 10 min före grenstart.
- # F13/P13 och äldre: I längd, tresteg och kula har alla 3 försök. De 8 bästa får ytterligare 3 hopp/stötar.
- # F11/P11 och yngre: I längd och kula har alla 4 försök.

Trestegsavstånd:

P13/F13: 6 och 8 m ; P15/F15: 7 och 9 m ; K, M, F17, P17: 8 och 10 m

Höjningsschema:

PF9/10: 85-89-93, sedan +4 cm PF11: 90-94-98 sedan +4 cm

F 13: 110 115 120 125 130 134 138 141 144 +3 cm

K: 120 125 130 135 140 144 148 152 155 +3 cm

P 13: 110 115 120 125 130 135 139 143 146 +3 cm

M: 125 130 135 140 145 149 153 157 160 +3 cm

GLASS TILL ALLA hämtas i cafeterian mot uppvisande av nummerlapp.

MINNESMEDALJ TILL 11 år och yngre hämtas vid prispallen mot uppvisande av nummerlapp.
Prisutdelning till de 3 bästa i ALLA klasser, sker omedelbart efter grenen är klar.

Servering av hamburgare, korv, mackor, fikabröd, kaffe, te. Betalas med swish eller kort.

VÄLKOMNA!
ÅSBRO FRIIDROTT - STOCKSÄTERS IF