



	Löpning	Längd	Tresteg	Höjd 1	Höjd 2	Kula 1	Kula 2	Stav	
17.15	K 200 m								17.15
17.20	P15 200 m								17.20
17.40	F15 200 m								17.40
18.00	F12 200 m								18.00
18.15	F13 200 m								18.15
18.35	P12 200 m								18.35
18.50	P13 200 m								18.50
19.00	K+F17 1000 m								19.00
19.05	M+P17 1000 m								19.05
19.15	P15 800 m								19.15
19.20	F15 800 m								19.20
19.30	F12+F13 600 m								19.30
19.35	P12+P13 600 m								19.35

## PM TRIUMFGLASS-SPELEN 2024

# 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 15 min före start.

# Vidarekvalificering till final på 60 m (PF12 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.

# F12/P12 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:

P12/F12/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

F12/ 13: 105 110 115 120 125 130 134 138 141 144 +3 cm

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

P12/13: 105 110 115 120 125 130 135 139 143 146 +3 cm

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

# GLASS TILL ALLA hämtas vid lilla serveringen vid långbanan 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, frukt och godis.

Betalas med swish, kort eller kontant.

**VÄLKOMNA!**

**ÅSBRO FRIIDROTT - STOCKSÄTERS IF**