

Tidsschema

VERSION 2023 09 10_0

TID	LÖPNING	STAV 1	TRESTEG	LÄNGD	DISKUS	SLÄGGA	HÖJD	SPJUT	KULA	TID
10.00	Lagledarsamling									10.00
10.30			Upprop			Upprop	Upprop			10.30
10.45			Mix (11)			Mix (11)	P13(10)		Upprop	10.45
11.00	300mH Mix (2 heat)	Upprop							F13(13)	11.00
11.15										11.15
11.30	200mH P13 (2 heat)	Mix (11)								11.30
11.45										11.45
12.00	200mH F13 (3heat)					Upprop	Upprop			12.00
12.15			Upprop			P13(10)	F13(13)		Upprop	12.15
12.30			P13(10)						Mix (11)	12.30
12.45										12.45
13.00	F13 60m(2heat)									13.00
13.15	P13 60m(2 heat)			Upprop		Upprop		Upprop		13.15
13.30	100m Mix (2 heat)			Mix (11)		F13(13)		Mix (11)		13.30
13.45									Upprop	13.45
14.00	800m Mix(1 heat)								P13(10)	14.00
14.15										14.15
14.30	1500m P13 (1 heat)		Upprop				Upprop			14.30
14.45	1500m F13 (1 heat)		F13(13)		Upprop		Mix (11)			14.45
15.00					Mix (9)					15.00
15.15	2000m Mix (1 heat)									15.15
15.30										15.30
15.45	5x60 F13(3 heat)		STAFETTEN	STARTAR	NÄR	ALLA	GRENAR	ÄR	AVSLUTADE	15.45
16.00	5x60 P13(2 heat)									16.00
16.15	Mix 4x100(2heat)									16.15
16.30										16.30

F13	13 st
P13	10 st
Mix 14-17 år	11 st



PM för match 2 för F13 och P13 och Lagmatch för Mix 14-17 år

Vi hälsar alla deltagare välkomna till Ljungby och Lag-UDM finalerna för **F13, P13** som spelat en match redan och **Mix 14-17** är direktfinal: **Kalmar, hovslätt, Tranås. Skruv/Hinden, Tranås rosa, IKHP blå, IKHP gul, Kalmar grön, Kalmar vit, Habo, Ljungby**

Hitta till Sunnerbovallen: Arenan ligger bakom Sunnerbohallen, Fridtidsvägen 3.

Anmälan: Anmäl era lagspelare i EasyRecord, välj tävling (Lag UDM 13 år eller MIX 14-17) **och logga in med lösen: udmlag**

Lagledarsamling Kl 10:00 i tältet vid kiosken. Representant från vardera lag bjuds på kaffe och bulle och där ges information om tävlingens genomförande. Viktigt att varje lag har **en representant**. **Lagändringar** görs på lagledarträffen.

Upprop sker 15 minuter innan för teknikgrenar, 30min för stav och 10 minuter för löpning vid respektive gren.

Egna redskap ska lämnas in till tekniska ledaren vid måltornet för invägning senast 10:00

Nummerlappar kommer endast användas på 800m, 1500m, 2000m och sista löparen i samtliga stafetter och delas ut vid uppropet.

Stafetter genomförs först då samtliga grenar är klara

Stafettlag lämnas in senast kl14.00 till sekretariatet i Tornet på våning 2

Klädsel, klubbdräkt alternativt klubb t-shirt skall användas av samtliga aktiva

Antal försök, är 4st i samtliga teknikgrenar (längd/tresteg och samtliga kast)

Stav i F13 och P13 genomförs i olika klasser på samma matta. Ingångshöjd ~120cm

Höjningsschema, Stav: Mix 14-17, F/P13---120--130--140--150--osv. **+10 cm** genom hela tävlingen

Höjningsschema, höjd: Mix 14-17, +4cm genom hela tävlingen från den lägsta ingångshöjden, som bestäms vid grenstart.

Uppvärmning kommer endast tillåtas på kringliggande gräsytor innan upprop. Inkast/inhopp/provstart sker inne på arenan.

Resultat: stannar två lag på samma poäng avgör antalet grensegrar i finalmatchen. Har man samma antal grensegrar, avgör placering i stafetten.

Prisutdelning, sker snarast efter att hela tävlingen är genomförd

Traditionell Kiosk är öppen med försäljning, finns inne på arenan. **Vi serverar grillade hamburgare, toast och korv.**

Läktare mindre, med tak, finns på ena långsidan.

Tältplats / gräsyta kommer tilldelas varje klubb där ni kan ha lagsamlingar under tävlingens gång.

Toaletter & omklädningsrum finns inne i Sunnerbohallen från kl 07:30 på tävlingsdagen.

Kontakt Vid eventuella frågor kontakta Niklas Sundström 076-778 50 66