

Ljungby FIK inbjuder till  
**SERIEMATCH 2, DIV 2 Kvinnor och DIV 3 Män**

Lördag 17 augusti 2019 kl 1130

Sunnerbovallen, Ljungby

**För deltagande förening:**

Senast 4 dagar före tävling skall deltagande lag meddela arrangören sin laguppställning. Anmälan sker via mail till: [tavling@ljungbyfriidrott.com](mailto:tavling@ljungbyfriidrott.com)

Om förening EJ vill delta, lämnas återbud senast 7 dagar före.

Ändring av laguppställning meddelas arrangören i samband med tekniskt möte. Byte av deltagare får endast ske vid skada under pågående tävling. I sådant fall beslutar tävlingsledare och jury.

**Tekniskt möte:**

**Kl 10.45** i Tältet på vallen. Tävlingsjury utses.

**Nummerlappar:**

Endast på 1500 m och längre plus på sista löparen i den Svenska stafetten. Delas ut vid starten.

Tid	Löpning	Hopp	Kast
10.45	Lagledarsamling	Lagledarsamling	Lagledarsamling
11.30			K/M Slägga
12.15	K 400 m häck	K Tresteg	
12.45	M 400 m häck	M Stav	
13.05		K Höjd	
13.20	K 200 m		
13.30	M 100 m		K Diskus
13.45	M 3000 m hinder		
13.50			
13.55		K Längd	
14.15			
14.30	K 1500 m		
14.45	M 400 m	K Stav	M Kula
14.55	K 400 m		
15.05			
15.15		M Längd	K Spjut

<b>15.30</b>	<b>M 1500m</b>		<b>K Kula</b>
<b>16.00</b>	<b>K 5000 m</b>		
<b>16.30</b>	<b>K Svensk stafett</b>		
<b>16.40</b>	<b>M 4 x 100 m</b>		

### **Höjningsschema höjd/stav:**

M höjd: 150-155-160-165-170-175-180-185-188-191 osv + 3cm

K höjd: 130-135-140-145-150-153-156-159-162-165-168 + 2cm

K stav: 150-175-200-225-235-245 osv +10 cm - 305-310-315 osv + 5 cm

M stav: 175-200-225-235-245-255 osv +10 -400-405-410-415 osv +5 cm

### **Längd/Kast:**

6 försök i hopp och kast.

### **Startordning banor:**

Startordningen är lottad i förväg och meddelas vid tekniskt möte.

### **Poängberäkning:**

Poängberäkning: 6-5-4-3-2-1, eller i fallande skala med utgångspunkt från anmälda lag före 1a matchen. Samma beräkning gäller i 2a matchen. För att få poäng krävs godkänt hopp eller kast samt fullföljd löpning. Om två eller flera föreningar uppnår samma poäng, avgör antalet grensegrar därefter andraplaceringar etc.

### **Resultat:**

Anslås fortlöpande på anslagstavlor. Publiceras på [www.easyrecord.se](http://www.easyrecord.se) och skickas ut till deltagande föreningar.

### **Priser:**

Lagpokal och plaketter till segrande lagen.

### **Upp- & nedflyttning:**

1:an och 2:an i Div 2 Kvinnor flyttas upp till div 1, 5:e och 6:e lag flyttas ner till div 3.

Div 3 södra Manliga, 1:an, 2:an, 3:an och 4:an flyttas upp till div 2.

### **Parkering:**

Finns vid Sunnerbohallen

### **Omklädning & dusch:**

Finns i anslutande Ljungby Arena.

### **Servering:**

Hamburgare, kory, toast, glass, kaffe och övriga kioskvaror finns till försäljning.

### **Hitta hit:**

Sökord på Eniro.se/Hitta.se Sunnerbovallen, Ljungby

### **Upplysningar:**

Tävlingsledare Mia Jansson 070-566 35 06

**LJUNGBY**  
**FRIDROFT**