

TID	LÖPNING	STAV(kulan)	TRESTEG (längd 3)	TRESTEG (längd 2)	DISKUS	SLÄGGA	TID
10.00		F13(15)				P13(8)	10.00
10.15							10.15
10.30							10.30
10.45							10.45
11.00						F13(15)	11.00
11.15							11.15
11.30							11.30
11.45							11.45
12.00	F13 60mH (3heat)	P13(8)					12.00
12.15	P13 60mH(2 heat)		F13(15)				12.15
12.30							12.30
12.45					P13(8)		12.45
13.00	200mH F13 (3heat)						13.00
13.15	200mH P13 (1 heat)						13.15
13.30							13.30
13.45			P13(8)			F13(15)	13.45
14.00	1500m F13 (2 heat)						14.00
14.15	1500m P13 (1 heat)						14.15
14.30							14.30
14.45							14.45
~15.00	5x60 F13(3 heat)	STAFETTEN	STARTAR	NÄR ALLA	GRENAR ÄR	AVSLUTADE	~15.00
	5X60 P13(2 heat)						

F13	15st
P13	8st

Efter avslutad gren, gemensam utmarch
 Ansvarig grenledare tillser att gruppen lämnar tävlings-
 området tillsammans. Undantag tas med grenledaren på plats.

LJUNGBY
FRIDROTT

PM för match 2 för F13 och P13.

Vi hälsar alla deltagare välkomna till Ljungby och Lag-UDM finalerna för F13, P13

F13 lag: Eksjö, FIK Färjestaden/ Högby, Habo lag 1, Habo lag 2, IKHP, IK Hinden, Hovslätts IK, KA2, Ljungby FIK lag 07, Ljungby FIK lag 08, Skruvs IF, IK Sisu, IFK Växjö lag 08, IFK Växjö lag blå, IFK Växjö lag vit

P13 lag: FIK Färjestaden, IKHP, Högby, KA2, IK Sisu, IFK Växjö lag 08, IFK Växjö lag 07, Wärnamo

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

Lagledarsamling Kl 09:00 på läktaren. Representant från vardera lag bjuds på kaffe och bulle och där görs ev.lagändringar och information om tävlingens genomförande. Viktigt att varje lag har **en representant**.

Upprop sker utanför arenan, på angiven plats. 15 minuter innan start. Gemensam inmarch. Ingen annan skriftlig avprickning.

Egna redskap ska lämnas in till tekniska ledaren vid måltornet för invägning senast 09:00

Kast sker inne på arenan

Nummerlappar kommer endast användas på 1500m 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 sektretariatet i Tornet på våning 2

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

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

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

Höjningsschema, Stav: F/P13---120--130--140--150--osv--210--sedan +5cm

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

Prisutdelning, sker snarast efter att hela tävlingen är genomförd

Korv och enklare fika finns till försäljning på arenan i kiosk, men äts utanför arenaområdet på angiven gräsyta.

Läktare mindre, med tak, finns på ena långsidan men får endast beträdas av tränare/ledare/coacher och funktionärer.

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

Inga aktiva utom de tävlanden och behövliga funktionärer tillåts inne på tävlingsområdet.

Håll er uppdaterade på Svensk Friidrotts informationssida gällande råd och riktlinjer för friidrotten utifrån läget med Coronaviruset

<https://www.friidrott.se/forbundsinfo/corona.aspx>

Övrigt se medsänd karta över tävlingsområdet

Kontakt Vid eventuella frågor kontakta Mia Jansson: mia.jansson@stralfors.se

LJUNGBY FRIDROTT

		Ställning efter match 1 = kommer till start
P13	Lagnamn	match 1
	1 Habo lag 1	62
	2 IFK Växjö lag 07	56
	3 Wärnamo	53
	4 IKHP	49,5
	5 FIK Färjestaden	49,5
	6 IK Sisu	43,5
	7 Högbys	42,5
	8 IFK Växjö lag 08	38
	9 Eksjö	34
	10 KA2	
	10 Oskarshamns / Ruda	
F13	Lagnamn	match 1
	1 Ljungby FIK lag 07	95
	2 IK Hinden	86
	3 Habo Lag 1	84
	4 IFK Växjö lag vit	80,5
	5 Eksjö	77,5
	6 IFK Växjö lag blå	73,5
	7 Skruv	70,5
	8 Habo Lag 2	69,5
	9 IKHP	66,5
	10 Ljungby lag 08	55
	11 Hovslätt	53
	12 Wärnamo	45,5
	13 IK Sisu	42
	14 IFK Växjö lag 08	37,5
	15 Stensjöns	22
	16 FIK Färjestaden/Höbgy	
	16 KA2 lag 1	
	16 KA 2 lag 2	
	16 Oskarshamns / Ruda	