



## PM och tidsprogram mångkamp 2024 FP9-11 födda 2013-2015

**Plats:** Björknäs IP

**Tävlingskläder:** Kom gärna ombytta i klubbkläder.

**Samling för tävlande och tränare:** Kl: 09.45 vid höjdhoppet. Gemensam uppvärmning kl. 10.00.

**Samling funktionärer:** Kl 9.45 utanför gröna huset.

**Resultatrapportering:** Resultaten protokollförs vid respektive gren. Tränare fyller i resultat på de aktivas startkort. Mångkampspoäng finns i PM och på tävlingen som man kan fylla i efter tävlingen.

**Prisutdelning:** Sker gruppvis efter avslutad tävling ca kl. 11.45. Alla som deltar får medalj, diplom och gypapåse.

**Tidsprogram:** se nedan

Tid	födda 15 (24 st)	födda 14 (17 st)	födda 13 (34 st)
10.15	120 m	Längd (skogen 1 grop)	Diskus (2 grupper kastplan och vid 200 m)
10.45	Visselspjut (kastplan + gräsplan)	120 m	Längd (skogen 2 gropar)
11.15	Längd (skogen 2 gropar)	Kula	120 m

**120 m:** Två lopp för alla. Vid felaktig start (tjuvstart, ryck o.s.v.) gäller omstart för alla, ingen diskvalificering.

**Längd:** 3 försök för alla. Hoppzon.

**Visselspjut:** 2 försök för alla (3 försök om tid finns) **Upprop vid höjden efter 120 m loppet.**

**Diskus:** 2 försök för alla (3 försök om tid finns). **Upprop vid höjden efter uppvärmning.**

**Kula:** 2 försök för alla (3 försök om tid finns)

Gren	10 p	9 p	8 p	7 p	6 p	5 p	4 p	3 p	2 p	1 p
120 m	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35
Längd	5,1	4,75	4,4	4,05	3,7	3,35	3,00	2,65	2,3	1,95
Visselspjut	34,5	31	27,5	24	20,5	17	13,5	10	6,5	3
Diskus	35,5	31	27,5	24	20,5	17	13,5	10	6,5	3
Kula	13,25	12	10,75	9,5	8,25	7	5,75	4,5	3,25	2

