



PM och tidsprogram Trekamp 17 maj FP9-12 födda 2013–2016

Plats: Björknäs IP

Tävlingskläder: Kom gärna ombytta i klubbkläder.

Samling funktionärer: kl. 10.45 utanför gröna huset.

Samling för tävlande: Kl. 10.50 vid höjdhoppet i era träningsgrupper.

Uppvärmning: Gemensam uppvärmning startar 11.00 under ledning av Linn och Anders.
Övriga tränare hjälper till.

Resultatrapportering: Tränare hämtar resultatkort och tidsprogram med poängtabell. Alla resultat samt mångkampspoäng på det bästa resultatet skrivs ner av tränarna under tävlingens gång (inga protokoll). **OBS: När barnen springer 120 m behöver tränare stå vid målet för att kunna meddela tidtagaren vilka barn som sprungit i mål.**

Prisutdelning: Sker i träningsgrupperna efter avslutad tävling. Alla som deltar får medalj och diplom (*en medalj per barn*). Medaljer och diplom hämtas på bordet utanför gröna huset efter avslutad tävling (inomhus om det regnar).

Avprickning: Ingen avprickning

Arena: Endast tävlande, tränare och funktionärer får vara på innerplan. Publik är varmt välkomna att heja på utanför staketet.

Tidsprogram: se nedan Sluttid beräknas till 13.00.

	FP 9 (2016) Mälarhöjden IK, Hellas FK och Boo IF (26)	FP 10 (2015) Boo IF och Hellas FK (17)	PF 11–12 (2013– 2014) Hellas FK (28)
11.15	Längd (2 gropar)	120 m	Kula (2 pooler)
11.45	120 m	Visselspjut**	Längd (2 gropar)
12.15	Visselspjut*	Längd (2 gropar)	120 m

*Mälarhöjden IK Kastplan, Hellas FK och Boo IF innerplan

** Kastplan

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

Längd: 3 försök för alla + ett extra försök för dem som inte har något giltigt resultat efter tre omgångar (om tid finns). Hoppzon.

Visselspjut: 3 försök.

Kula: 3 försök 2 kg (P12 kan även stöta med 3 kg).

Mångkampstabell 9–11 år

Gren	10 p	9 p	8 p	7 p	6 p	5 p	4 p	3 p	2 p	1 p
120 m	17,0	19,0	21,0	23,0	25,0	27,0	29,0	31,0	33,0	35,0
Längd	510	475	440	405	370	335	300	265	230	195
Kula	13,25	12,00	10,75	9,50	8,25	7,00	5,75	4,50	3,25	2,00
Spjut	34,50	31,00	27,50	24,00	20,50	17,00	13,50	10,00	6,50	3,00

Vi ses på lördag!

Välkomna!

Hellas FK