



PM och tidsprogram Trekamp 2026 FP9-11 födda 2015–2017

Plats: Björknäs IP

Tävlingskläder: Kom gärna ombytta i klubbkläder.

Samling för tävlande på innerplan: Kl. 11.00

Uppvärmning: Gemensam uppvärmning startar 11.05

Samling Funktionärer: kl. 10.45 utanför gröna huset.

Resultatrapportering: Tränare hämtar resultatkort samt mångkampstabell, alla resultat 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. Manuell tidtagning**

Prisutdelning: Sker i grupperna efter avslutad tävling. Alla som deltar får medalj och gympapåse (*en medalj per barn*). Medaljer och gympapåse hämtas på bordet utanför gröna huset efter avslutad tävling.

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

Tidsprogram: se nedan

	2016 Boo (8) 2015 Hellas (2) 2015 Boo (2)	2016 Hellas (9) 2017 Hellas (7)	2016 Boo (8) 2015 Hellas (2) 2015 Boo (2)	2016 Hellas (9) 2017 Hellas (7)
11.30	Längd	Visselspjut		
12.00	Kula 2015	Längdhopp		
12.15	Visselspjut* 2016			
12.30- 12.45				120 m
12.45- 13.00			120 m	

*Innerplan

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 giltigt efter resultat efter tre omgångar om tid finns. Hoppzon.

Visselspjut: 3 försök för alla.

Kula: 3 försök för alla. 2 kg FP11.

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