



PM och tidsprogram 13 juni

Tävlingsform: Flexibel tävlingsform där varje individ skapar sin egen tävling. Deltagarna gör så många försök man vill (med undantag från höjden).

Tävlingsarena: Björknäs IP

Uppvärmning: Samling vid höjdhoppet 9.55 och gemensam uppvärmning startar kl. 10.00. Tävlingen startar 10.15. Ha gärna klubbkläder.

Arena: Föräldrar och syskon är välkomna att heja på och stå utanför staketet. Endast de tävlande, tränare och funktionärer ska vara på innerplan och på kastplan.

Funktionärer: Grenledare och funktionärer samlas utanför gröna huset senast 9.45.

Resultat: Tränarna skriver upp resultat på varje barns resultatkort (Obs inga tävlingsprotokoll).

Grenar: Fasta tider på höjdhoppet. Övriga grenar är öppna för alla under tävlingens gång.

Höjdhopp: Alla som vill får prova att hoppa två gånger/höjd (**OBS: det är ingen traditionell höjdtävling där man åker ut om man river**). Mjuk ribba.

Höjder: 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100, 105, 110, 115, 120,

Häck: Olika banor har olika höjder på häckarna. Man väljer själv om man vill springa själv eller med andra.

Prisutdelning: Efter tävlingen sker prisutdelning i respektive grupp. Alla tävlande får medalj (*en medalj/barn*).

KL	Höjd	50 m häck	Diskus (kastplan)	Visselspjut (innerplan)
10.15-10.45	Hellas 2016 + Boo 2015 + Hellas 2015 (12)	Häckhöjd 30– 50 cm		
10.45-11.15	Boo 2016 + Hellas 2017 (14)	Häckhöjd 30– 50 cm		
11.15-11.45	Hellas 2018 + Boo 2018 (14)	Häckhöjd 30– 50 cm		
12.00	Prisutdelning	Prisutdelning	Prisutdelning	Prisutdelning