

Tävlings-PM Vårvinterspelen lördag den 23 mars 2024

Avprickning	Endast i löpgrenar, Avprickning för löpgrenar, 45 min före start via easyrecord.se.
Upprop	Ca 10 min före start vid respektive startplats.
Efteranmälan	Senast 60 min före grenstart. Sker vid sekretariatet. I mån av plats.
Prisutdelning	De tre första i varje klass erhåller medalj. Sker efter hand som resultaten färdigställs. Deltagarmedalj till PF9-11.
Resultat	Publiceras på easyrecord.se

Löpgrenar

60m De åtta bästa tiderna till final. Vid åtta eller färre avprickade = final direkt på försökstid. PF9 och PF11: Inga finallopp. Samlad resultatlista

400 m Inga finallopp. Samlad resultatlista.

Längd/ Kula

I klass PF9 har alla **tre** hopp/stötar och ingen finalomgång.

I klass PF11 har alla **fyra** hopp/stötar och ingen finalomgång.

I klass PF13 och uppåt, 3 hopp/stötar och därefter de 8 bästa ytterligare 3.

Höjd

Ange din ingångshöjd så att den stämmer med höjningsschemat nedan. Tre försök per höjd.

Flera grenar.

Vid deltagande i fler grenar prioriteras löpning. Om den tävlande måste gå ifrån en teknikgren, kastar eller hoppar han/hon sist i omgången när han/hon återkommer till respektive gren. Hinner han/hon inte det stryks den omgången och fortsatt hopp eller kast sker i nästa omgång.

Klass	Kulvikt	Längd	Höjd
P9	~2 kg	Hoppzon	- 5 cm ...100-105-110- 113 -116.... + 3 cm
P11		Hoppzon	- 5 cm ...105-110-115-120-125- 128 -131.... + 3 cm
P13		Hoppzon	- 5 cm ... 112- 117 - 122- 127 - 132- 135 - 138- ... + 3cm
P15/17/M	4 / 5 / 7,26 kg	Planka	- 5 cm ... 127 - 132- 137- 142- 147- 152-157- 160 - 163... + 3cm
Parasport	2-5 kg	Hoppzon/Planka	- 5 cm ... 112- 117 - 122- 127 – 132....
F9	~2 kg	Hoppzon	- 5 cm ...100-105-110- 113 -116.... + 3 cm
F11	2 kg	Hoppzon	- 5 cm ...105-110-115-120-125- 128 -131.... + 3 cm
F13	2 kg	Hoppzon	- 5 cm ...112- 117 - 122- 127 - 132- 135 - 138 ... + 3cm
F15/17/K	3/ 3 / 4 kg	Planka	- 5 cm ... 122- 127 - 132- 137- 142- 147- 150 -153 ... + 3cm

VÄLKOMMEN!