

Tävlings-PM Vårvinterspelen Lördag den 23 mars 2024.



- Avprickning** Personlig endast i löpningar, 45 min före start. **Avprickning SKA ske via** <https://easyrecord.se>. Se separat dokument på vår hemsida
- Upprop** Ca 5 min före start vid respektive startplats.
- Efteranmälan** Senast 60 min före grenstart. Efteranmälan i mån av plats och mot dubbel anmälningsavgift. Sker vid sekretariatet på läktaren.
- Prisutdelning** De tre första i varje klass erhåller medalj förutom PF9 och PF11, där alla får pris. Sker efter hand som resultaten färdigställs
- Resultat** Live rapporteras via <https://easyrecord.se/> Publiceras på [Resultat Umedalens Vintersspel 2024](#)
- Omklädnad** Omklädningsrummen direkt till höger vid entrén.
- Servering:** Kaffe, dryck, smörgås och korv finns att köpa på läktaren.

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.

Höjd Höjningsschema, se nedan.

Det går bra att börja på en lägre ingångshöjd, bara det stämmer med schema. Tex F13 105 cm.

Längd

I klass PF9 och har alla tre hopp och ingen finalomgång.

I klass PF11 har alla fyra hopp och ingen finalomgång.

I klass PF13 och uppåt hoppar alla tre hopp därefter går de åtta bästa till final och får då ytterligare tre hopp.

I klass Parasport, M gör **sex** hopp medan K gör 3 hopp

Kula

I PF9 gör alla **tre** stötar och ingen finalomgång

I klass PF11 gör alla **fyra** stötar och ingen finalomgång.

I klass PF13 och uppåt stötar alla tre stötar därefter går de åtta bästa till final och får då ytterligare tre stötar.

I klass Parasport gör alla **sex** stötar

Flera grenar.

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

Klass	Kulvikt	Längd	Höjd
P9	~2 kg	Hoppzon	-5cm ...- 0,60 - 0,65- 0,70- 0,75- ... + 5cm
P11	2 kg	Hoppzon	- 5cm ... -105-110- 115 - 118- 121- ... + 3cm
P13	3 kg	Hoppzon	- 5 cm ... 111- 116- 121- 126 - 129- 132 ... + 3cm
P15	4 kg	Planka	- 5 cm ... 132- 137- 142- 147 - 150-153 ... + 3cm
P17	5 kg	Planka	- 5 cm ... 132- 137- 142- 147 - 150-153 ... + 3cm
M	7,26 kg	Planka	--
Parasport	2-5 kg	Hoppzon	- 5 cm ...-0,80-0,85-0,90-0,95-100- + 3cm
F9	~2 kg	Hoppzon	-5cm ...- 0,60 - 0,65- 0,70- 0,75- ... + 5cm
F11	2 kg	Hoppzon	- 5cm ...-105-110- 115 - 118- 121-... + 3cm
F13	2 kg	Hoppzon	- 5cm... 111- 116- 121- 126 - 129- 132 ... + 3cm
F15	3 kg	Planka	- 5 cm ...132- 137- 142- 147 - 150-153 ... + 3cm
F17	3 kg	Planka	- 5 cm ...132- 137- 142- 147 - 150-153 ... + 3cm
K	4 kg	--	--
Parasport	2 kg	Hoppzon	-5cm ...- 0,60 - 0,65- 0,70- 0,75- ... + 5cm

f

r

i

i

d

r

o

t

t