

TIDPLAN ÅHUS ÖPPNA KM 190917

Samling för upprop, inhopp och inkast 10 min innan. Inga avprickningar.

Direkt finaler i löploppen, alla får ett lopp var.

Fyra kast i Spjut.

Stavhopp delas in i två delar, efter ingångshöjd, inte efter klass. Inhoppningen ska vara klar då tävlingen börjar enligt tidplan nedan. Slutsiffror 4 på stavhöjderna och vi höjer med 10 cm var gång.

Stavhopp och spjut får anpassa sig till varandra så stavhoppet kan rulla på. Alla får sina fyra kast i spjut – genom flexibelt tänk och anpassning.

Inga efteranmälningar på plats, så håller vi tidplanen.

TID	Kort häck	1500 m	Stav	Spjut
18.00	F15/P15 (1+3)		Ingångshöjd 94 cm	K/H/KV/HV (1+1+1+2)
18.10	F13 (5)			
18.20	P13 (4)			
18.30	F17 (1)			
18.40	P17 (2)			F15/P15 (1+3)
18.50				
19.00				
19.10			Ingångshöjd 164 cm	F17/P17 (2+2)
19.20		F15/P15 (2+3)		
19.30				
19.40				F13/P13 (4+5)
19.50		P17/H/HV (2+1+2)		
20.00				