

PM för MunktellArenans Ungdomsspel 2 april 2010

Råby-Rekarne FIF hälsar alla aktiva, ledare och publik välkomna till 2010 års upplaga av MunktellArenans Ungdomsspel och MunktellArenan i Eskilstuna.

Parkering finns på parkeringsplats utanför arenan. Adressen till arenan är MunktellArenan, Västra Storgatan 15, 633 42 Eskilstuna.

Nummerlappar hämtas vid stora entrén i anknnytning till cafeterian. Bärs fullt synlig på bröstet. **Avprickning** sker skriftligen, endast i löpningar, 45 min före start, på anslagstavlor vid första kurvan.

Upprop vid startplatsen 15 min före start.

Efteranmälan senast 60 min före grenstart, efteranmälan endast möjlig i mån av plats och mot dubbel avgift. Anmälan sker vid nummerlappsutdelningen.

Löpningar

60m

6 bästa tiderna till final.

Vid 6 eller färre avprickade löps final på försökstid.

Ange personbästa på avprickning!

400m, 600m, 800m

Löpningar, seedade heat A-B-C, gemensam start.

Ange om möjligt personbästa vid avprickning

Kula

De åtta bästa går till final efter 3 försöksomgångar.

Längd

Samtliga tävlande har 4 försök

Höjd

Höjningsschemat finns bifogat PM:et.

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

Omklädnad sker i nedre våningen. Uppvärmning i korridorer på nedre våningen, eller utomhus.

Försäljning:

Azing Sport kommer att finnas i hallen under tävlingen och sälja friidrottsskor, kläder och utrustning.

Övrigt: Restaurang V5 finns i hallen, där man kan handla fika, dagens lunch, smörgåsar mm.



Redskapslista, Zoner och höjningsschema.

Ålder	Kulvikter	Längdhopp	Höjningsschema.
P 7	2,0 kg	Zon	
P 8	2,0 kg	Zon	
P 9	2,0 kg	Zon	
P 10	2,0 kg	Zon	90cm, 5cm till 115cm, därefter 3cm
P 11	2,0 kg	Zon	90cm, 5cm till 120cm, därefter 3cm
P 12	3,0 kg	Zon	100cm, 5cm till 125cm, därefter 3cm
P 13	3,0 kg	Zon	105cm, 5cm till 130cm, därefter 3cm
P 14	4,0 kg	Ej Zon/Planka	110cm, 5cm till 130cm, därefter 3cm
F 7	2,0 kg	Zon	
F 8	2,0 kg	Zon	
F 9	2,0 kg	Zon	
F 10	2,0 kg	Zon	90cm, 5cm till 115cm, därefter 3cm
F 11	2,0 kg	Zon	90cm, 5cm till 120cm, därefter 3cm
F 12	2,0 kg	Zon	100cm, 5cm till 120cm, därefter 3cm
F 13	2,0 kg	Zon	105cm, 5cm till 125cm, därefter 3cm
F 14	3,0 kg	Ej Zon/Planka	110cm, 5cm till 130cm, därefter 3cm

