

PM för Eskilstuna Indoor Games 6 februari 2010

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

Parkering finns på parkeringsplats utanför arenan.

Nummerlappar hämtas vid stora entrén i anknötning till cafeteria.

Avprickning sker skriftligen, endast i löpningar, 45 min före start, på anslagstavlor vid södra 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 och 60m häck

6 bästa tiderna till final

Vid 6st eller färre startande utgår försöken och final löps direkt, finalen löps på försökstiden.

Ange personbästa på avprickningslistan!

200m,400m, 800m, 1000m och 1500m

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

Ange personbästa vid avprickningslistan!

Höjd

Höjningsschemat finns bifogat PM:et.

Längd

De åtta bästa går till final efter 3 försöksomgångar.

Kula

De åtta bästa går till final efter 3 försöksomgångar.

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 sker i korridorer på nedre våningen eller utomhus.

Övrigt: Det finns kiosk i hallen där man kan handla lunch, fika, smörgåsar mm.



Höjningsschema höjd

P15	140cm, 5cm till 155cm, därefter 3cm
P17	150cm, 5cm till 180cm, därefter 3cm
P19	175cm, 5cm till 195cm, därefter 3cm
M	175cm, 5cm till 200cm, därefter 3cm

F15	130cm, 5cm till 150cm, därefter 3cm
F17	140cm, 5cm till 150cm, därefter 3cm
F19	150cm, 5cm till 160cm, därefter 3cm
K	150cm, 5cm till 165cm, därefter 3cm

Vikter kula och vikt

P15	kula 4kg
P17	kula 5kg
P19	kula 6kg
M	kula 7,26kg vikt 18kg

F15	kula 3kg
F17	kula 3kg
F19	kula 4kg
K	kula 4kg vikt 10kg

60m häck

	Höjd	Antal häckar	första häck	mellan häck	sista häck till mål
P15	84cm	5	13,00	8,50	13,00
P17	91,4cm	5	13,72	8,90	10,68
P19	100cm	5	13,72	9,14	9,72
M	106,7cm	5	13,72	9,14	9,72
F15	76,2cm	5	12,00	8,00	16,00
F17	76,2cm	5	13,00	8,50	13,00
F19	84cm	5	13,00	8,50	13,00
K	84cm	5	13,00	8,50	13,00

Välkomna och Lycka till!

