

Tidsprogram MC Donalds Spelen 2019 - TFIK Trollhättan

Klockan	P 9	P 11	P 13	P 15	P 17	MS	M Vet	F 9	F 11	F 13	F 15	F 17	KS	K Vet	KI
10:00	60m fö-3h		Längd B (10)	Höjd A (7)	Kula A (0)	Kula A (2)	Kula A (2)		Boll A (12)	Höjd B (16)	Längd A (16)	Kula A (1)	Kula A (1)	Kula A (3)	10:00
10:15								60m fö-2h							10:15
10:25		60m fö-4h													10:25
10:30	Längd C (14)														10:30
10:45		Kula A (12)							60m fö-5h						10:45
10:55								Boll A (4)							10:55
11:00						Längd A (5)							Höjd A (5)		11:00
11:10			60m fö-2h						Längd B (37)						11:10
11:20										60m fö-5h					11:20
11:30	Höjd B (10)							Längd C (9)							11:30
11:40		Boll A (17)													11:40
11:45				80m fö-2h											11:45
11:50										Kula A (12)					11:50
11:55											80m fö-3h				11:55
12:00			Höjd A (3)												12:00
12:10				Tresteg (5)	Tresteg (2)	100m fö-2h									12:10
12:25													Para Run 100m fö-2h		12:25
12:30											Stav (3)	Stav (1)			12:30
12:40	60m Fi														12:40
12:45								60m Fi							12:45
12:50		60m Fi													12:50
12:55									60m Fi						12:55
13:00	Boll A (8)		60m Fi												13:00
13:05										60m Fi					13:05
13:10		Längd B (23)		80m Fi				Höjd B (5)							13:10
13:15			Kula A (7)								80m Fi				13:15
13:20					100m Fi										13:20
13:25												100m Fi	100m Fi		13:25
13:30						100m Fi									13:30
13:40						Para Run 100m Fi					Tresteg (8)	Tresteg (2)			13:40
13:45				Stav (4)	Stav (1)	Höjd A (3)							Para Run 100m Fi		13:45
13:50	Kula B (8)						100m Fi							100m Fi	13:50
14:00			Spjut A (10)						Höjd B (20)		Kula A (8)				14:00
14:30															14:30
14:40	600m (10)														14:40
14:45								600m (2)							14:45

Tidsprogram MC Donalds Spelen 2019 - TFIK Trollhättan

Klockan	P 9	P 11	P 13	P 15	P 17	MS	M Vet	F 9	F 11	F 13	F 15	F 17	KS	K Vet	KI
14:50		600m (8)									Höjd A (8)				14:50
14:55									600m (13)						14:55
15:00				Längd B (11) Kula A (4)				Kula A (8)		Spjut B (9)	Spjut A (6)	Spjut A (2)	Längd A (9)	Längd A (1)	15:00
15:05			600m (8)												15:05
15:10										600m (15)					15:10
15:20				800m (4)		800m (1)									15:20
15:25											800m (5)				15:25
15:30		Höjd B (12)					800m (2)								15:30
15:40						Para Run 400m Fi									15:40
15:50													Para Run 400m Fi		15:50
16:00				Spjut A (10)	Spjut A (2)				Kula A (16)	Längd B (34)					16:00
16:10			200m (8)												16:10
16:20										200m (17)					16:20
16:35				200m (7)											16:35
16:45											200m (5)				16:45
16:50					200m (4)										16:50
16:55												200m (5)			16:55
17:00						200m (5)									17:00
17:05													200m (4)		17:05
Från 17:20 endast DM grenar. OBS! Uppropet i DM ("calling") sker i området vid 100 starten 20 min före start															
17:20				2000m (4)											17:20
17:30											2000m (5)				17:30
17:40					3000m (5)										17:40
17:55												3000m (3) + F19 (1)			17:55
18:10													5000m (3)	5000m (8)	18:10
18:40						5000m (6)	5000m (M35-M45)								18:40
19:10							5000m (M50-M60)								19:10
19:40							5000m (M65-M80)								19:40

Sprint: Tiderna avgör vilka som går till Final.

Teknikgrenar: 9 - 11 år alla får 4 försök. Övriga klasser: 3 försök för alla + 8 bästa ytterligare 3 försök.

Höjd A: Stora mattan. Höjd B: Lilla mattan.

Längd A: Gropen vid 100m starten. Längd B: Gropen vid målet. Längd C: Gropen på kortsidan.

Kula A: Ringen vid stavhoppet. Kula B: Ringen vid spjutansatsen.

Boll/Spjut A: Ansatsen vid höjdhoppet. Boll/Spjut B: Ansatsen vid kulringarna.