

Tidsprogram VSM Fredag 190816

(xx) = antal anmälda

Ver. W 190802

Tid	Löpning	Höjd A+B A: vid 200m B: närmast 100m starten	Längd Banan närmast läktaren	Kula A Närmast löpnings- målet	Diskus Huvud-arenan	Slägga/ Vikt Kastplan Stora buren	Spjut B Huvudarenan i hoppkurvan
11.00	K70-80 800m (6+1+1=8)		K45 (9)			<u>Vikt:</u> M80-85 (2+3) /5,45	K75-80 /400/ (2+1)
11.10	K55-65 800m (2+4+3=9)						
11.15	K45-50 800m (6+4)				M65 (11) /1,0/		
11.20	K35-40 800m (4+4=8)						
11.30	M70 800m (10)						K50 (11) /500/
11.35	M65 800m (8)						
11.40	M60 800m (10)						
11.45	M55 800m (8)	M45 (12) Bädd B				<u>Slägga:</u> K70-80/2,0/ (3+2+1=6)	
11.50	M50 800m (6)		M70 (9)				
12.00	M45 800m (11)						
12.10	M75-80 800m (6+3)						
12.15	M40 800m (8)						
12.25	M35 800m (8)						
12.30					M60 (9) /1,0/		
12.40	M50 100m försök (9)						
12.45	M40 100m försök (14)		K50-60 (4+2+2=8)				
12.55	M75 100m final (8)						
13.00	K75-80 100m final (3+3)			M35 (7) /7,26/		<u>Vikt:</u> M75 (5) /7,26/	K35-40 (2+5) /600/
13.05	K65-70 100m fin (4+4)						
13.10	M65 100m final (8)						
13.15	M55 100m försök (14)						
13.25	M70 100m försök (13)						
13.35	M80-85 100m fi (5+1)						
13.45	M50 100m final					<u>Slägga:</u> K45 (9)/4,0	
14.00	I N V I G N I N G						
14.30		M50 (8) Bädd B		M65 (11) /5,0/	M55 (13) /1,5/		K45 (12) /600/
14.35	M45 100m försök (26)						
14.45			M75-80 (4+4)			<u>Slägga:</u> K35-40 (3+7) /4,0/	
14.50	M35 100m försök(10)						
15.00	M40 100m final						
15.05	M60 100m final (7)						
15.10	K50 100m final (8)						
15.15	K45 100m försök (9)	M35-40 (3+3) Bädd: A					
15.25	M70 100m final						
15.30	M55 100m final						
15.35	M45 100m semi						

Tid	Löpning	Höjd A+B A: vid 200m B: närmast 100m starten	Längd Banan närmast läktaren	KulaA+B A: vid löpn.mål B: vid diskusbur	Diskus Huvud- arenan	Slägga/ Vikt Kastplan Stora buren	
15.45				M60 (13) /5,0/ <i>Ring B</i>		Vikt: M70 (12) /7,26/	K55-70 /500/ (3+3+1+2=9)
15.50	K35 100m försök (10)						
16.00	K55-60 100m final (3+4)		K65-80 (4+2+2+2=10)				
16.10	K40 100m final (6)						
16.15	K45 100m final						
16.25	M35 100m final						
16.30	M45 100m final			M40 (10) /7,26/ <i>Ring:A</i>			
16.40	K35 100m final						
16.45		M55 (7) <i>Bädd: A</i>		M35 (6) /7,26/ <i>Ring:B</i>			
16.50	M80 200m H (1) /68,6/* K75 200 m H (1) /68,6/						
16.55	M70-75 300m H (2+5) /68,6/ *						
17.00					M45 (21) /2,0/	Slägga: K50 (14) /3,0/	
17.05	K60-65 300mH (1+1) /68,6/						
17.15	K50-55 300m H (2+1) M60-65 300m H (2+3) /76,2) Totalt: 8 st		K35-40 (6+4)				
17.25	K35-45 400m H (2+3+2=7) /76,2/ *						
17.40	K35-50 5000m (4+5+3+3=15)						
18.00				M55 (10) /6,0/ <i>Ring A</i>			
18.10	M50-55 5000m (9+10)						
18.15		M60-65 <i>Bädd A</i> (5+4)				Slägga: K55-65 /3,0/ (5+4+2=12)	
18.40	M35-40 5000m (11+7)						
18.45					M35 (6) /2,0		
19.05	M45 5000m (17)						
19.30	M50 400m H (6) /83,8/						
19.40	M55 400m H (4) /83,8/						
19.45				M45 (14) /7,26/ <i>Ring B</i>	M40 (10) /2,0/		
19.55	M40 400m H (3) /91,4/						
20.05	M45 400m H (6) /91,4/						
20.20	M60-65 5000m (8+8)						
20.45	K55-70 5000m (4+3+2+1=10)						
21.20	M70-80 5000m (7+4+2=13)						

OBS I alla löpning godtages ej efteranmälningar, om det enligt tidsprogram skulle medföra extra heat. Ev. väntelista vid strykning. Vid flera seedade finalheat enligt ovan, så B-final först och sedan A-final. Grenar med noll föränmälda utgår.

Grenar som just nu har stopp för efteranmäling, samt även alla grenar med noll föränmälda är:
M45: 100m. M65: 100m. M75: 100m. K50: 100m

Tider per åldersklass

Män M35		Män M40		Män M45		Män M50		Män M55		Män M60	
12.25	800m	12.15	800m	11.45	Höjd	11.50	800m	11.45	800m	11.40	800m
13.00	Kula	12.45	100m Fö	12.00	800m	12.40	100m För	13.15	100m Fö	12.30	Diskus
14.50	100m Fö	15.00	100m Fin	14.35	100m Fö	13.45	100m Fin	14.30	Diskus	15.05	100m Fin
15.15	Höjd	15.15	Höjd	15.30	100 semi	14.30	Höjd	15.30	100m Fin	15.45	Kula
16.25	100m Fin	16.45	Kula	16.30	100m Fin	16.00	Diskus	16.45	Höjd	17.15	300m H
18.45	5000m	18.40	5000m	17.00	Diskus	18.10	5000m	18.10	5000m	18.15	Höjd
19.00	Diskus	19.45	Diskus	19.05	5000m	19.05	Kula	18.00	Kula	20.20	5000m
		19.55	400m H	19.00	Kula	19.30	400m H	19.40	400m H		
				20.05	400m H						
Män M65		Män M70		Män M75		Män M80		Män M85			
11.15	Diskus	11.30	800m	12.10	800m	11.00	Vikt	11.00	Vikt		
11.35	800m	11.50	Längd	13.00	Vikt	12.10	800m	13.35	100m Fin		
13.10	100m Fin	13.25	100m Fö	14.45	Längd	13.35	100m Fin				
14.30	Kula	15.25	100m Fi	15.55	100m Fin	14.45	Längd				
17.15	300m H	15.45	Vikt	20.10	300m H	16.50	200m H				
18.15	Höjd	16.55	300m H	21.20	5000m	21.20	5000m				
20.20	5000m	21.20	5000m								
Kvinnor K35		Kvinnor K40		Kvinnor K45		Kvinnor K50		Kvinnor K55		Kvinnor K60	
11.20	800m	11.20	800m	11.00	Längd	11.15	800m	11.10	800m	11.10	800m
13.00	Spjut	13.00	Spjut	11.15	800m	11.30	Spjut	12.45	Längd	12.45	Längd
14.45	Slägga	14.45	Slägga	14.30	Spjut	12.45	Längd	15.45	Spjut	15.45	Spjut
15.50	100m Fö	16.10	100m Fin	15.15	100m Fö	15.10	100m Fin	16.00	100m Fin	16.00	100m Fin
16.40	100m Fin	17.15	Längd	16.15	100m Fin	17.00	Slägga	18.15	Slägga	17.05	300m H
17.15	Längd	17.25	400m H	17.00	Slägga	17.15	300m H	19.50	300m H	18.15	Slägga
17.25	400m H	17.40	5000m	17.25	400m H	17.50	5000m	20.45	5000m	20.45	5000m
17.40	5000m			17.40	5000m						
Kvinnor K65		Kvinnor K70		Kvinnor K75		Kvinnor K80					
11.10	800m	11.00	800m	11.00	800m	11.00	800m				
16.00	Längd	11.45	Slägga	11.00	Spjut	11.00	Spjut				
15.45	Spjut	13.05	100m Fin	11.45	Slägga	11.45	Slägga				
13.05	100m Fin	15.45	Spjut	13.00	100m Fin	13.00	100m Fin				
17.05	300m H	16.00	Längd	16.00	Längd	16.00	Längd				
18.15	Slägga	20.20	300m H	16.50	200m H						
20.45	5000m										

OBS Om det av misstag blivit olika tider upptill och nedtill, så gäller tiderna upptill.