

Tidsprogram VSM lördag 190817



(xx) = antal anmälda

Ver 3 190807

Tid	Löpning	Stav <i>Stora bädden</i>	Längd / Tresteg Bana A Närmast läktaren	Diskus <i>Huvudarena</i>	Spjut B <i>Hoppkurvan</i>	Slägga / Vikt <i>Kastplan Stora buren</i>
09.15		K35-70, M75 (1+1+3+3+1 +1+0+1=11)	<u>Längd:</u> M45 (14)			<u>Slägga:</u> M50 (6) /6,0/
09.30	M55 200m försök (15)			K75-85 /0,75/ (3+0+1=4)		
09.45	M35 200m försök (10)					
10.00	M75 200m final (8)				M75 /500/ (4) M80-85 /400/ /2+3) Tot: 9	<u>Slägga:</u> M55 (11) /6,0/
10.10	M70 200m försök (10)					
10.15				K35-40 /1,0/ (1+10)		
10.20	K40 200m försök (10)					
10.30	M50 200m försök (11)		<u>Längd</u> M55 (12)			
10.40	M40 200m försök (10)					
10.50	M45 200m försök (21)					
11.10	K45 200m försök (10)				M70 /500/ (13)	
11.15				K50 /1,0/ (10)		<u>Slägga:</u> M45 (9) /7,26/
11.20	M35 200m final					
11.30	M55 200m final	M50-60 (6+3+1=10)	<u>Längd:</u> M60-65 (5+7)			
11.35	K55-60 200m fin (3+4)					
11.45	K40 200m final					
11.50	M40 200m final					
12.00	M45 200m final					<u>Slägga:</u> M35-40 /7,26/ (3+5)
12.05	M70 200m final					
12.15	K45 200m final					
12.30			<u>Längd B</u> M40 (12)	K55-70 /1,0/ (4+4+2+3=13)		
12.40	M35-55 3000m H /91,4/ (4+2+3+3+4=16)	M65-70 (4+8=12)	<u>Längd: A</u> M35 (8)			
13.00						<u>Vikt: K35-40</u> (1+6) /9,08/
13.10	M60-75, K40-55 2000m H /76,2/ * (M: 2+2+1+2=7) K: 1+0+0+1=2) Tot. 9.					
13.30	M80 200m final (5)		<u>Längd: M50</u> (7)			
13.35	K35 200m final (8)					
13.45	M60 200m final (6)			K45 (9) /1,0/		<u>Slägga:</u> M60-65 (6+6) /5,0/

Tid	Löpning	Stav Stora bädden	Längd/Tresteg Banan närmast läktaren	Diskus Huvudarena	Vikt Kastplan Lilla buren	Vikt Kastplan Stora buren
13.50	K65-80 200m final (3+6+3+3=15) <i>Uppdelning i heat efter avprickning</i>					
14.00	M65 200m final (8)					
14.10	K50 200m final (7)		<u>Tresteg</u> <u>M75-85</u> (5+2+1=8)			
14.20	M50 200m final					
14.30					<u>Vikt:</u> K60-70 /5,45/ (2+1+3=6) K75-80 /4,0/ (2+1=3) TOT:9	
14.35	M65 1500m (8)					
14.45	K35-45 1500m (4+4+5=14)	M40-45 (2+6=9)		M75-85 /1,0/ (6+3+3 =12)		<u>Vikt:</u> K50-55 (7+6) /7,26/
15.00	M55 1500m (12)		<u>Tresteg:</u> M70 (7)			
15.10	K50-55 1500m (3+4)					
15.20	K60--80 1500m (4+2+5+0+1=12)					
15.30	M70-80 1500m (10+5+1=16)					
15.45	M35 1500m (6)			M70 /1,0/ (14)		
16.00	M40-45 1500m (5+4=9)		<u>Tresteg:</u> K35-55/+K75 (1+2+3+1+3 / +1=11)			<u>Vikt:</u> K45 (7) /9,08
16.10	M50 1500m (12)					
16.25	M60 1500m (8)					
17.00	<i>Stafett 1000m</i> K35 (1) + M35 (5)					

18.00	<i>Veteranting Scandic Kungens Kurva</i>
20.00	<i>Kamratmåltid Scandic Kungens Kurva</i>

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 efteranmälning, samt även alla grenar med noll föränmälda är:
M65: 200m **M75:** 200m. **K35:** 200m

Tider per åldersklass

Män M35		Män M40		Män M45		Män M50		Män M55			
09.45	200m Förs	10.40	200m Förs.	09.15	Längd	09.15	Slägga	09.30	200m Fö		
11.20	200m Fin.	11.50	200m Final	10.50	200m För	10.30	200m För	10.00	Slägga		
12.00	Slägga	12.00	Slägga	11.15	Slägga	11.30	Stav	10.30	Längd		
12.40	3000m H	12.40	3000m H	12.00	200m Final	12.40	3000m H	11.30	Stav		
12.40	Längd	12.30	Längd B	12.40	3000m H	13.30	Längd	11.30	200 m Fi		
15.45	1500m	14.45	Stav	14.45	Stav	14.20	200m Final	12.40	3000m H		
17.00	St.1000 m	16.00	1500m	16.00	1500m	16.10	1500m	15.00	1500m		
Män M60		Män M65		Män M70		Män M75		Män M80		Män 85	
11.30	Längd	11.30	Längd	10.10	200m För	09.15	Stav	10.00	Spjut	10.00	Spjut
11.30	Stav	12.40	Stav	11.10	Spjut	10.00	Spjut	12.05	200m Fin	14.45	Diskus
13.10	2000m H	13.10	2000m H	12.05	200m Final	10.00	200m Final	14.45	Diskus	14.10	Tresteg
13.45	200m Fin	13.45	Slägga	12.40	Stav	13.10	2000m H	14.10	Tresteg		
13.45	Slägga	14.00	200m Final	13.10	2000m H	14.45	Diskus	15.30	1500m		
16.25	1500m	14.35	1500m	13.45	Diskus	14.10	Tresteg				
				15.00	Tresteg	15.30	1500m				
				15.30	1500m						
Kvinnor K35		Kvinnor K40		Kvinnor K45		Kvinnor K50		Kvinnor K55			
09.15	Stav	09.15	Stav	09.15	Stav	09.15	Stav	09.15	Stav		
10.15	Diskus	10.20	200m Förs	11.10	200m För	11.15	Diskus	11.35	200m Fin		
13.00	Vikt	10.15	Diskus	12.15	200m Fin	13.10	2000m H	12.30	Diskus		
13.35	200m Fin	11.45	200m in	13.10	2000m H	14.10	200m Final	13.10	2000m H		
14.45	1500m	13.10	2000m H	14.45	1500m	15.10	1500m	14.45	Vikt		
16.00	Tresteg	13.00	Vikt	13.45	Diskus	14.45	Vikt	15.10	1500m		
17.00	St, 1000m	14.45	1500m	16.00	Tresteg	16.00	Tresteg	16.00	Tresteg		
		16.00	Tresteg	16.00	Vikt						
Kvinnor K60		Kvinnor K65		Kvinnor K70		Kvinnor K75		Kvinnor K80		Kvinnor K85	
09.15	Stav	12.30	Diskus	09.15	Stav	09.30	Diskus	09.30	Diskus	09.30	Diskus
11.35	200m Fin	13.50	200m Fi	12.30	Diskus	13.50	200m Fi	13.50	200m Fi		
12.30	Diskus	14.30	Vikt	13.50	200m Fi	14.30	Vikt	14.30	Vikt		
14.30	Vikt	15.20	1500m	15.20	1500m	16.00	Tresteg	15.20	1500m		
15.20	1500m			14.30	Vikt						

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