

# Tidsprogram VSM lördag 190817



(xx) = antal anmälda

Ver 4 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		<b>K35-70, M75</b> (1+1+3+3+1 +1+0+1=11)	<u>Längd:</u> <b>M45</b> (14)			<u>Slägga:</u> <b>M50</b> (6) /6,0/
09.30	<b>M55</b> 200m försök (15)			<b>K75-85</b> /0,75/ (3+0+1=4)		
09.45	<b>M35</b> 200m försök (10)					
10.00	<b>M75</b> 200m <b>final</b> (8)				<b>M75</b> /500/ (4) <b>M80-85</b> /400/ /2+3) Tot: 9	<u>Slägga:</u> <b>M55</b> (11) /6,0/
10.10	<b>M70</b> 200m försök (10)					
10.15				<b>K35-40</b> /1,0/ (1+10)		
10.20	<b>K40</b> 200m försök (10)					
10.30	<b>M50</b> 200m försök (11)		<u>Längd</u> <b>M55</b> (12)			
10.40	<b>M40</b> 200m försök (10)					
10.50	<b>M45</b> 200m försök (21)					
11.10	<b>K45</b> 200m försök (10)				<b>M70</b> /500/ (13)	
11.15				<b>K50</b> /1,0/ (10)		<u>Slägga:</u> <b>M45</b> (9) /7,26/
11.20	<b>M35</b> 200m <b>final</b>					
11.30	<b>M55</b> 200m <b>final</b>	<b>M50-60</b> (6+3+1=10)	<u>Längd:</u> <b>M60-65</b> (5+7)			
11.35	<b>K55-60</b> 200m <b>fin</b> (3+4)					
11.45	<b>K40</b> 200m <b>final</b>					
11.50	<b>M40</b> 200m <b>final</b>					
12.00	<b>M45</b> 200m <b>final</b>					<u>Slägga:</u> <b>M35-40</b> /7,26/ (3+5)
12.05	<b>M70</b> 200m <b>final</b>					
12.15	<b>K45</b> 200m <b>final</b>					
12.30			<u>Längd B</u> <b>M40</b> (12)	<b>K55-70</b> /1,0/ (4+4+2+3=13)		
12.40	<b>M35-55</b> 3000m H /91,4/ (4+2+3+3+4=16)	<b>M65-70</b> (4+8=12)	<u>Längd: A</u> <b>M35</b> (8)			
13.00						<u>Vikt: K35-40</u> (1+6) /9,08/
13.10	<b>M60-75, K40-55</b> 2000m H /76,2/ * (M: 2+2+1+2=7) K: 1+0+0+1=2) <b>Tot. 9.</b>					
13.30	<b>M80</b> 200m <b>final</b> (5)		<u>Längd: M50</u> (7)			
13.35	<b>K35</b> 200m <b>final</b> (8)					
13.45	<b>M60</b> 200m <b>final</b> (6)			<b>K45</b> (9) /1,0/		<u>Slägga:</u> <b>M60-65</b> (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	<b>K65-80</b> 200m final (3+6+3+3=15) <i>Uppdelning i heat efter avprickning</i>					
14.00	<b>M65</b> 200m final (8)					
14.10	<b>K50</b> 200m final (7)		<u>Tresteg</u> <u>M75-85</u> (5+2+1=8)			
14.20	<b>M50</b> 200m final					
14.30					<u>Vikt:</u> <b>K60-70</b> /5,45/ (2+1+3=6) <b>K75-80</b> /4,0/ (2+1=3) TOT:9	
14.35	<b>M65</b> 1500m (8)					
14.45	<b>K35-45</b> 1500m (4+4+5=14)	<b>M40-45</b> (2+6=9)		<b>M75-85</b> /1,0/ (6+3+3 =12)		<u>Vikt:</u> <b>K50-55</b> (7+6) /7,26/
15.00	<b>M55</b> 1500m (12)		<u>Tresteg:</u> <b>M70</b> (7)			
15.10	<b>K50-55</b> 1500m (3+4)					
15.20	<b>K60--80</b> 1500m (4+2+5+0+1=12)					
15.30	<b>M70-80</b> 1500m (10+5+1=16)					
15.45	<b>M35-40</b> 1500m (7+8=15)			<b>M70</b> /1,0/ (14)		
16.00	<b>M45</b> 1500m (15)		<u>Tresteg:</u> <b>K35-55/+K75</b> (1+2+3+1+3 / +1=11)			<u>Vikt:</u> <b>K45</b> (7) /9,08
16.10	<b>M50</b> 1500m (12)					
16.25	<b>M60</b> 1500m (8)					
17.00	<i>Stafett 1000m</i> <b>K35</b> (1) + <b>M35</b> (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 föranmälda utgår.

Grenar som just nu har stopp för efteranmälning, samt även alla grenar med noll föranmälda är:  
**M65:** 200m **M75:** 200m. **K35:** 200m

## *Tider per åldersklass*

Män M35		Män M40		Män M45		Män M50		Män M55			
<b>09.45</b>	200m Förs	<b>10.40</b>	200m Förs.	<b>09.15</b>	Längd	<b>09.15</b>	Slägga	<b>09.30</b>	200m Fö		
<b>11.20</b>	200m Fin.	<b>11.50</b>	200m Final	<b>10.50</b>	200m För	<b>10.30</b>	200m För	<b>10.00</b>	Slägga		
<b>12.00</b>	Slägga	<b>12.00</b>	Slägga	<b>11.15</b>	Slägga	<b>11.30</b>	Stav	<b>10.30</b>	Längd		
<b>12.40</b>	3000m H	<b>12.40</b>	3000m H	<b>12.00</b>	200m Final	<b>12.40</b>	3000m H	<b>11.30</b>	Stav		
<b>12.40</b>	Längd	<b>12.30</b>	Längd B	<b>12.40</b>	3000m H	<b>13.30</b>	Längd	<b>11.30</b>	200 m Fi		
<b>15.40</b>	1500m	<b>14.45</b>	Stav	<b>14.45</b>	Stav	<b>14.20</b>	200m Final	<b>12.40</b>	3000m H		
<b>17.00</b>	St.1000 m	<b>15.40</b>	1500m	<b>16.00</b>	1500m	<b>16.10</b>	1500m	<b>15.00</b>	1500m		
Män M60		Män M65		Män M70		Män M75		Män M80		Män 85	
<b>11.30</b>	Längd	<b>11.30</b>	Längd	<b>10.10</b>	200m För	<b>09.15</b>	Stav	<b>10.00</b>	Spjut	<b>10.00</b>	Spjut
<b>11.30</b>	Stav	<b>12.40</b>	Stav	<b>11.10</b>	Spjut	<b>10.00</b>	Spjut	<b>12.05</b>	200m Fin	<b>14.45</b>	Diskus
<b>13.10</b>	2000m H	<b>13.10</b>	2000m H	<b>12.05</b>	200m Final	<b>10.00</b>	200m Final	<b>14.45</b>	Diskus	<b>14.10</b>	Tresteg
<b>13.45</b>	200m Fin	<b>13.45</b>	Slägga	<b>12.40</b>	Stav	<b>13.10</b>	2000m H	<b>14.10</b>	Tresteg		
<b>13.45</b>	Slägga	<b>14.00</b>	200m Final	<b>13.10</b>	2000m H	<b>14.45</b>	Diskus	<b>15.30</b>	1500m		
<b>16.25</b>	1500m	<b>14.35</b>	1500m	<b>13.45</b>	Diskus	<b>14.10</b>	Tresteg				
				<b>15.00</b>	Tresteg	<b>15.30</b>	1500m				
				<b>15.30</b>	1500m						
Kvinnor K35		Kvinnor K40		Kvinnor K45		Kvinnor K50		Kvinnor K55			
<b>09.15</b>	Stav	<b>09.15</b>	Stav	<b>09.15</b>	Stav	<b>09.15</b>	Stav	<b>09.15</b>	Stav		
<b>10.15</b>	Diskus	<b>10.20</b>	200m Förs	<b>11.10</b>	200m För	<b>11.15</b>	Diskus	<b>11.35</b>	200m Fin		
<b>13.00</b>	Vikt	<b>10.15</b>	Diskus	<b>12.15</b>	200m Fin	<b>13.10</b>	2000m H	<b>12.30</b>	Diskus		
<b>13.35</b>	200m Fin	<b>11.45</b>	200m in	<b>13.10</b>	2000m H	<b>14.10</b>	200m Final	<b>13.10</b>	2000m H		
<b>14.45</b>	1500m	<b>13.10</b>	2000m H	<b>14.45</b>	1500m	<b>15.10</b>	1500m	<b>14.45</b>	Vikt		
<b>16.00</b>	Tresteg	<b>13.00</b>	Vikt	<b>13.45</b>	Diskus	<b>14.45</b>	Vikt	<b>15.10</b>	1500m		
<b>17.00</b>	St, 1000m	<b>14.45</b>	1500m	<b>16.00</b>	Tresteg	<b>16.00</b>	Tresteg	<b>16.00</b>	Tresteg		
		<b>16.00</b>	Tresteg	<b>16.00</b>	Vikt						
Kvinnor K60		Kvinnor K65		Kvinnor K70		Kvinnor K75		Kvinnor K80		Kvinnor K85	
<b>09.15</b>	Stav	<b>12.30</b>	Diskus	<b>09.15</b>	Stav	<b>09.30</b>	Diskus	<b>09.30</b>	Diskus	<b>09.30</b>	Diskus
<b>11.35</b>	200m Fin	<b>13.50</b>	200m Fi	<b>12.30</b>	Diskus	<b>13.50</b>	200m Fi	<b>13.50</b>	200m Fi		
<b>12.30</b>	Diskus	<b>14.30</b>	Vikt	<b>13.50</b>	200m Fi	<b>14.30</b>	Vikt	<b>14.30</b>	Vikt		
<b>14.30</b>	Vikt	<b>15.20</b>	1500m	<b>15.20</b>	1500m	<b>16.00</b>	Tresteg	<b>15.20</b>	1500m		
<b>15.20</b>	1500m			<b>14.30</b>	Vikt						

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