

# Tidsprogram VSM lördag 190817



(xx) = antal anmälda

Ver 5 190807

| Tid   | Löpning   | Stav<br><i>Stora<br/>bädden</i>                    | Längd /<br>Tresteg<br>Bana A Närmast<br>läktaren | Diskus<br><i>Huvudarena</i>         | Spjut B<br><i>Hoppkurvan</i>                                | Slägga / Vikt<br><i>Kastplan<br/>Stora buren</i> |
|-------|---|--|--|-------------------------------------|---|--|
| 09.15 |   | <b>K35-70,<br/>M75</b><br>(1+1+3+3+1<br>+1+0+1=11) | <u>Längd:</u><br><b>M45</b> (14)                 |                                     |   | <u>Slägga:</u><br><b>M50</b> (6) /6,0/           |
| 09.30 | <b>M55</b> 200m försök (15)   |  |  | <b>K75-85</b> /0,75/<br>(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)<br><b>M80-85</b> /400/<br>/2+3) Tot: 9 | <u>Slägga:</u><br><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><br><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><br><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><br>(6+3+1=10)                        | <u>Längd:</u><br><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><br><b>M35-40</b><br>/7,26/ (3+5)  |
| 12.05 | <b>M70</b> 200m <b>final</b>  |  |  |                                     |   |  |
| 12.15 | <b>K45</b> 200m <b>final</b>  |  |  |                                     |   |  |
| 12.30 |   |  |  | <b>K55-70</b> /1,0/<br>(4+4+2+3=13) |   |  |
| 12.40 | <b>M35-55</b> 3000m H /91,4/<br>(4+2+3+3+4=16)  | <b>M65-70</b><br>(4+8=12)                          | <u>Längd: A</u><br><b>M35</b> (8)                |                                     |   |  |
| 13.00 |   |  |  |                                     |   | <u>Vikt: K35-40</u><br>(1+6) /9,08/              |
| 13.10 | <b>M60-75, K40-55</b><br>2000m H /76,2/ *<br>(M: 2+2+1+2=7)<br>K: 1+0+0+1=2) <b>Tot. 9.</b> |  | <u>Längd B</u><br><b>M40</b> (12)                |                                     |   |  |
| 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)<br>/1,0/             |   | <u>Slägga:</u><br><b>M60-65</b><br>(6+6) /5,0/   |

| Tid   | Löpning  | Stav<br>Stora<br>bädden  | Längd/Tresteg<br>Banan närmast<br>läktaren                      | Diskus<br>Huvudarena               | Vikt<br>Kastplan<br>Lilla buren  | Vikt<br>Kastplan<br>Stora buren               |
|-------|--|--------------------------|---|------------------------------------|--|---|
| 13.50 | <b>K65-80</b> 200m final<br>(3+6+3+3=15)<br><i>Uppdelning i heat efter<br/>avprickning</i> |                          |   |                                    |  |   |
| 14.00 | <b>M65</b> 200m final (8)  |                          |   |                                    |  |   |
| 14.10 | <b>K50</b> 200m final (7)  |                          | <u>Tresteg</u><br><u>M75-85</u><br>(5+2+1=8)                    |                                    |  |   |
| 14.20 | <b>M50</b> 200m final  |                          |   |                                    |  |   |
| 14.30 |  |                          |   |                                    | <u>Vikt:</u><br><b>K60-70</b><br>/5,45/<br>(2+1+3=6)<br><b>K75-80</b> /4,0/<br>(2+1=3) TOT:9 |   |
| 14.35 | <b>M65</b> 1500m (8)   |                          |   |                                    |  |   |
| 14.45 | <b>K35-45</b> 1500m<br>(4+4+5=14)  | <b>M40-45</b><br>(2+6=9) |   | <b>M75-85</b> /1,0/<br>(6+3+3 =12) |  | <u>Vikt:</u><br><b>K50-55</b> (7+6)<br>/7,26/ |
| 15.00 | <b>M55</b> 1500m (12)  |                          | <u>Tresteg:</u><br><b>M70</b> (7)                               |                                    |  |   |
| 15.10 | <b>K50-55</b> 1500m (3+4)  |                          |   |                                    |  |   |
| 15.20 | <b>K60--80</b> 1500m<br>(4+2+5+0+1=12)   |                          |   |                                    |  |   |
| 15.30 | <b>M70-80</b> 1500m<br>(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><br><b>K35-55/+K75</b><br>(1+2+3+1+3<br>/ +1=11) |                                    |  | <u>Vikt:</u><br><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><br><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>13.10</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.**

**Vi reserverar oss för ev ändringar som tillkommit efter tryckningen**