

Tidsprogram VSM söndag 190818



(xx) = antal anmälda

Ver 4 190807

Tid	Löpning	Höjd A Bädden närmast 200m starten	Tresteg Närmast läktaren	Kula A Huvudarenan nära löpnmål	Spjut A Huvudarenan Vid diskusen	Slägga/Vikt Kastplan – stora buren
09.15				K60-70 /3,0/ (4+4+4=12)		Vikt: M55 (10) /11,34/
09.30	M40-45 110m H (3+6) /99,1/					
09.45					M35-40 /800/ (4+8=12)	
09.50	M50 (3) 100m H /91,4/ *					
10.00	M55 (8) 100mH /91,4/					
10.15	K35 100m H (1) M60-65 100m H(1+3) /83,8 - olika avstånd)	M80-85 (3+1)		K50 (14) /3,0/		Vikt: M50 (10) /11,34/
10.30	M70 80m H (5) M75 80m H (4) K50- 80m H (4) /76,2/ *		M45 (9)			
10.50	K40-45 80m H (2+1) /76,2/ *					
11.00		M70-75 (7+6)			M55 (8) /700/	
11.10	K60-65 80m H (1+1) /68,6/ *					
11.20	K45-65 10 000m (1+3+4+2+2 =12)					
11.30				K35-40 /4,0/ (1+8=9)		Vikt: M60-65 (6+7=13) /9,08/
12.00			M35-40 (3+6=9)		M50 (12) /700/	
12.10	M50-60 10 000m (6+9+5=20)					
12.30				M70 (18)/4,0		
12.45						Vikt: M45 (11) /15,88/
13.05	K35-40, M65-75 10 000m (2+2 / +4+5+3=16)	K35-50 (2+2+3+5=14)				
13.15			M50 (6)			
13.45				M75-85 /3,0/ (3+4+5=12)		
14.00			M55 (7)			
14.15	M35-45 10 000m (6+5+14=25)					Slägga: M70 (13) /4,00/
14.45					M45 (14) /800/	
15.00	M35 400m final (7)	K55-80 (2+1+2+1+2+1 =9)		K75-85 /2,0/ (4+2+1=7)		
15.10	M45 400m C-B-A finaler (20)					
15.30	M50 400m B-A finaler (9)		M60-65 (3+5=8)			Vikt: M35-40 (1+5= 6) /15,88
15.40	M75 400m B-A final (11) M80 400 m final (2 / med M75B)					

Tid	Löpning	Höjd A Bädden närmast 200m starten	Tresteg Närmast läktaren	Kula A Huvudarenan nära löpn.mål	Spjut A Huvudarenan Vid diskusen	Slägga/Vikt Kastplan – stora buren
15.45				K45 (10) /4,0/		
15.50	M55 400m B-A fin(9)					
16.00	K65-80 400m final (2+5+2+1=10)					
16.05	M70 400m (13) B-A finaler					Slägga: M75-85 /3.00/ (5+2+2=9)
16.15	K35-40 400m fi (3+3)				M60-65 (6+8) /600/	
16.25	M40 400m final (8)					
16.30	K45 400m final (5)			K55 (7) /3,0/		
16.40	K50-60 400m finaler (3+1+3=7)					
16.50	M60 400m final (7)					
16.55	M65 400m final (6)					

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
M40: 400m. **M55** 100m H

Tider per åldersklass

Män M35		Män M40		Män M45		Män M50		Män M55	
09.45	Spjut	09.30	110m H	09.30	110m H	09.50	100m H	09.15	Vikt
12.00	Tresteg	09.45	Spjut	10.30	Tresteg	10.15	Vikt	10.00	100m H
14.15	10 000m	12.00	Tresteg	12.45	Vikt	12.10	10 000m	11.00	Spjut
15.00	400m	14.15	10 000m	14.15	10 000m	12.00	Spjut	12.10	10 000m
15.30	Vikt	15.30	Vikt	14.45	Spjut	13.15	Tresteg	14.00	Tresteg
		16.25	400 m	15.10	400m	15.30	400 m	15.50	400 m
Män M60		Män M65		Män M70		Män M75		Män M80-85	
10.15	100m H	10.15	100m H	10.30	80m H	10.30	80m H	10.15	Höjd
11.30	Vikt	11.30	Vikt	11.00	Höjd	11.00	Höjd	13.45	Kula
12.10	10 000m	13.05	10 000m	12.30	Kula	13.05	10 000m	15.40	400 m
15.30	Tresteg	15.30	Tresteg	13.05	10 000m	13.45	Kula		
16.15	Spjut	16.15	Spjut	14.15	Slägga	15.40	400 m		
16.50	400 m	16.55	400 m	16.05	400 m	16.05	Slägga		
Kvinnor K35		Kvinnor K40		Kvinnor K45		Kvinnor K50		Kvinnor K55	
10.15	100m H	10.50	80m H	10.50	80m H	10.15	Kula	11.20	10 000m
11.30	Kula	11.30	Kula	11.20	10 000m	10.30	80m H	15.00	Höjd
13.05	10 000m	13.05	10 000m	13.05	Höjd	11.20	10 000m	16.30	Kula
13.05	Höjd	13.05	Höjd	15.45	Kula	13.05	Höjd	16.40	400m
16.20	400 m	16.20	400 m	16.30	400 m	16.40	400 m		
Kvinnor K60		Kvinnor K65		Kvinnor K70		Kvinnor K75-85			
09.15	Kula	09.15	Kula	09.15	Kula	15.00	Kula		
11.10	80m H	11.10	80m H	15.00	Höjd	15.00	Höjd		
11.20	10 000m	11.20	10 000m	16.00	400m	16.00	400m		
15.00	Höjd	15.00	Höjd						
16.40	400 m	16.00	400m						

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