

# Tidsprogram VSM lördag 190817

\*\*\*\*\*

(xx) = antal anmälda Ver Y 190806

| Tid   | Löpning   | Stav<br>Stora<br>bädden                            | Längd /<br>Tresteg<br>Bana A Närmast<br>läktaren | Diskus<br>Huvudarena                | Spjut B<br>Hoppkurvan                                       | Slägga / Vikt<br>Kastplan<br>Stora buren        |
|-------|---|--|--|-------------------------------------|---|---|
| 09.15 |   | <b>K35-70,<br/>M75</b><br>(1+0+3+3+1<br>+1+0+1=10) | <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/<br>(1+10)       |   |   |
| 10.20 | <b>K40</b> 200m försök (10)   |  |  |                                     |   |   |
| 10.30 | <b>M50</b> 200m försök (11)   |  | <u>Längd:</u> <b>M55</b> (7)                     |                                     |   |   |
| 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> (3+5)             |                                     |   |   |
| 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:</u><br><b>M35-40</b> (3+6)             |                                     |   |   |
| 13.00 |   |  |  |                                     |   | <u>Vikt:</u> <b>K35-40</b><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) Tot. 9.              |  |  |                                     |   |   |
| 13.30 | <b>M80</b> 200m <b>final</b> (5)  |  | <u>Längd:</u> <b>M50</b> (9)                     |                                     |   |   |
| 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/  |
| 13.50 | <b>K65-80</b> 200m <b>final</b><br>(3+6+3+3=15)<br><i>Uppdelning i heat efter<br/>avprickning</i> |  |  |                                     |   |   |
| 14.00 | <b>M65</b> 200m <b>final</b> (8)  |  |  |                                     |   |   |

| 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        |
|-------|------------------------------------|-------------------------|--|----------------------------|--|--|
| 14.10 | K50 200m final (7)                 |                         |  |                            |  |  |
| 14.20 | M50 200m final                     |                         |  |                            |  |  |
| 14.30 |                                    |                         |  |                            | <b>Vikt:</b><br>K60-70 /3,0/<br>(2+1+3=6)<br>K75-80 /3,0/<br>(2+1=3) TOT:9 |  |
| 14.35 | M65 1500m (8)                      |                         |  |                            |  |  |
| 14.45 | K35-45 1500m<br>(4+4+5=14)         | M40-45<br>(2+6=9)       | <b>Tresteg:</b><br>M70-80<br>(6+2+1=9)                   | M75-85 /1,0/<br>(6+3+3=12) |  | <b>Vikt:</b><br>K50-55 (7+6)<br>/7,26/ |
| 15.00 | M55 1500m (12)                     |                         |  |                            |  |  |
| 15.10 | K50-55 1500m (3+4)                 |                         |  |                            |  |  |
| 15.20 | K60-70 1500m<br>(4+2+5=11)         |                         |  |                            |  |  |
| 15.30 | M70-80 1500m<br>(10+5+1=16)        |                         |  |                            |  |  |
| 15.45 | M35 1500m (6)                      |                         |  | M70 /1,0/ (14)             |  |  |
| 16.00 | M40-45 1500m (5+4=9)               |                         | <b>Tresteg:</b><br>K35-55/+K75<br>(1+2+3+1+3<br>/ +1=11) |                            |  | <b>Vikt:</b><br>K45 (7) /9,08          |
| 16.10 | M50 1500m (12)                     |                         |  |                            |  |  |
| 16.25 | M60 1500m (8)                      |                         |  |                            |  |  |
| 17.00 | Stafett 1000m<br>K35 (1) + M35 (5) |                         |  |                            |  |  |

|       |              |                       |
|-------|--------------|-----------------------|
| 18.00 | Veteranting  | Scandic Kungens Kurva |
| 20.00 | Kamratmåltid | Scandic Kungens Kurva |

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     | 11.00       | 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     | 12.40       | Längd      | 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      |        |
| 11.15       | Längd     | 11.15       | Längd      | 10.10       | 200m För   | 09.15       | Stav       | 10.00       | Spjut    | 10.00       | Spjut  |
| 11.30       | Stav      | 13.00       | Stav       | 11.10       | Spjut      | 10.00       | Spjut      | 12.05       | 200m Fin | 13.45       | Diskus |
| 13.15       | 2000m H   | 13.15       | 2000m H    | 12.05       | 200m Final | 10.00       | 200m Final | 13.45       | Diskus   |             |        |
| 13.45       | 200m Fin  | 13.45       | Slägga     | 12.40       | Stav       | 13.15       | 2000m H    | 14.45       | Tresteg  |             |        |
| 13.45       | Slägga    | 14.00       | 200m Final | 13.15       | 2000m H    | 13.45       | Diskus     | 15.30       | 1500m    |             |        |
| 16.25       | 1500m     | 14.35       | 1500m      | 13.45       | Diskus     | 14.45       | Tresteg    |             |          |             |        |
|             |           |             |            | 14.45       | Tresteg    | 15.30       | 1500m      |             |          |             |        |
|             |           |             |            | 15.30       | 1500m      |             |            |             |          |             |        |
| Kvinnor K35 |           | Kvinnor K40 |            | Kvinnor K45 |            | Kvinnor K50 |            | Kvinnor K55 |          |             |        |
| 09.15       | Stav      | 10.20       | 200m Förs  | 09.15       | Stav       | 09.15       | Stav       | 09.15       | Stav     |             |        |
| 11.15       | Diskus    | 11.15       | Diskus     | 11.10       | 200m För   | 10.15       | Diskus     | 11.35       | 200m Fin |             |        |
| 13.00       | Vikt      | 11.45       | 200m Fin   | 12.15       | 200m Fin   | 13.10       | 2000m H    | 12.30       | Diskus   |             |        |
| 13.35       | 200m Fin  | 13.00       | 2000m H    | 13.15       | 2000m H    | 14.10       | 200m Final | 13.10       | 2000m H  |             |        |
| 14.45       | 1500m     | 13.00       | Vikt       | 14.45       | 1500m      | 15.10       | 1500m      | 14.45       | Vikt     |             |        |
| 16.00       | Tresteg   | 14.45       | 1500m      | 14.45       | Diskus     | 14.45       | Vikt       | 15.10       | 1500m    |             |        |
| 16.50       | St, 1000m | 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      | 13.50       | 1500m      | 16.00       | Tresteg    |             |          |             |        |
| 15.20       | 1500m     |             |            | 14.30       | Vikt       |             |            |             |          |             |        |

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