



## Tidsprogram Sista Chansen söndag 30 mars 2025

### OBS SOMMARTID

<b>08.50</b>	<b>Ledarsamling för FP10 (2015) på blåa banorna efter 60m målet</b>	
09.00 - 10.45	Öppet hus, att prova på vad du vill: 60m, 400m hinderbana, Längd, Stavlängd, Kula 2 kg	<b>Antal anmälda:</b> F10: 68 st P10: 71 st <b>Totalt: 139 st</b>
<b>10.50</b>	<b>Ledarsamling för FP11 (2014) på blåa banorna efter 60m målet</b>	
11.00 - 12.45	Öppet hus, att prova på vad du vill: 60m, 400m hinderbana, Längd, Stavlängd, Kula 2 kg	<b>Antal anmälda:</b> F11: 30 st P11: 20 st <b>Totalt: 50 st</b>

**Förklaring:** Stavlängd = utförs genom hoppa så **långt** som möjligt med stav längdgrop röd bana vid ytterväggen. Hinderbana 400m: 2 varv med hinder.

Kl	Löpning	Längd /Tresteg Blå bana	Längd / Gul bana	Höjd Bädd B	Stav	Kula/ Vikt	Kl
<b>13.15</b>				<b>P12</b> (20)	<b>P13+</b> <b>P14</b> (10+2) <b>IUDM</b>		<b>13.15</b>
<b>13.45</b>	<b>F12</b> 60m H /68,6/ (19) Finaler <b>IUDM</b>					<b>F14</b> Vikt. (5) /7,26/ <b>IUDM</b>	<b>13.45</b>
<b>14.00</b>	<b>F13</b> 60m H /68,6/ (12 ) Finaler						<b>14.00</b>
<b>14.15</b>		<b>F12</b> Längd (29) /Hoppzon/					<b>14.15</b>
<b>14.30</b>	<b>F14</b> 60m H /76,2/ (4 ) Finaler **		<b>F13</b> Tresteg (15) H-zon <b>IUDM</b>				<b>14.30</b>
<b>14.45</b>	<b>P13</b> 60m H ** /76,2/ (11) Finaler					<b>P14</b> Vikt (2) /9,08/ <b>IUDM</b>	<b>14.45</b>
<b>15.00</b>	<b>P12</b> ** 60m H /76,2/ (18) Finaler <b>IUDM</b>						<b>15.00</b>
<b>15.15</b>	<b>P14</b> 60m H /83,8/ (3 ) Finaler					<b>F12</b> Kula (21) /2,0/	<b>15.15</b>
<b>15.30</b>		<b>P13</b> Tresteg (15) Hoppzon. <b>IUDM</b>		<b>F13</b> (10)			<b>15.30</b>
<b>15.45</b>	<b>F14</b> 200m (8) Finaler <b>IUDM</b>						<b>15.45</b>
<b>16.00</b>	<b>P14</b> 200m (5) Finaler <b>IUDM</b>						<b>16.00</b>
<b>16.15</b>	<b>F12</b> 600m (18)					<b>P12</b> Kula (20) /3,0	<b>16.15</b>
<b>16.30</b>	<b>P13</b> 800m (8)						<b>16.30</b>
<b>16.45</b>	<b>F13</b> 800m (6)						<b>16.45</b>
<b>17.00</b>	<b>P12</b> 600m (19)						<b>17.00</b>

\*\* = **ändra avstånd häck**