



ARCUSKAMPEN



LULEÅ FRIIDROTT & BODEN FRIIDROTT INBJUDER TILL ARCUSKAMPEN 2019



ARCUSHALLEN I LULEÅ

Lördag 16 Mars 2019

Första start 09.30 för längd och kula

Övriga grenar startar 10:00

GRENSPROGRAM ARCUSKAMPEN

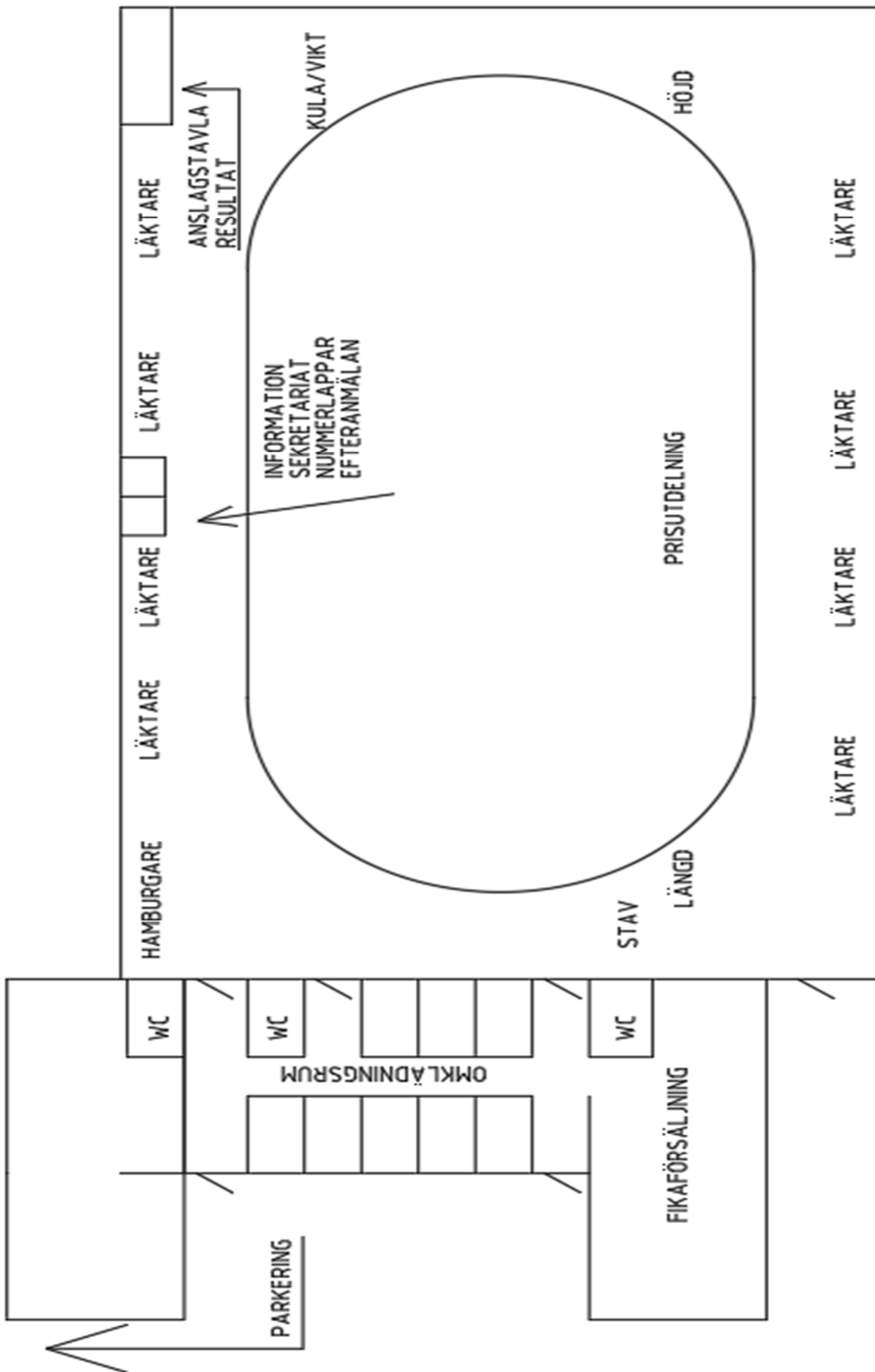
TREKAMPER:	
F/P 7 (födda 12 & senare)	60m + längd + kula
F/P 9 (födda 10-11)	60m + längd + kula
F/P 11 (födda 08-09)	60m + längd + kula
UDM FYRKAMPER:	Obs! UDM för F/P12 och F/P13
F/P 12 (födda 07)	60m häck + höjd + längd + kula
F/P 13 (födda 06)	60m häck + höjd + längd + kula
ÖVRIGA GRENNAR:	
F/P 11 (födda 08-09)	400m, höjd
F/P 13 (födda 06-07)	60m, 800m, höjd
F/P 15 (födda 04-05)	60m, 200m, 1000m, 60mh, höjd, stav, längd, kula
F/P 17 (födda 02-03)	60m, 200m, 1500m, 60mh, höjd, stav, längd, kula
P19 (födda 00-01)	60m häck, kula
K/M (födda 01 & tidigare)	60m, 200m, 1500m, 60mhäck, höjd, stav, längd, kula.

Anmälan via www.friidrottsanmalan.se Leta efter Luleå friidrott, Arcuskampen, klicka på "anmälan" och följ instruktionerna	Tidsprogram & tävlingsresultat: www.lfif.se samt www.bfi.nu
Sista anmälningsdag: 9 Mars 2019 (vänligen respektera detta datum).	Upplysningar: Boden Friidrott, Nils Pettersson tel 072-703 86 88, mail: ordforande@bfi.nu
Anmälningsavgift: 150:-/deltagare för trekamp. 200:-/deltagare för fyrkamp och 70kr för övriga deltagare och gren. Faktureras föreningsvis i efterhand.	
Efteranmälningar mottages i mån av plats och till 100:- extra för mångkamp och dubbel avgift för enskilda grenar, på tävlingsdagen.	Försäljning av fika, hamburgare, varma smörgåsar och varm korv. Dessutom vårt lotteri med massor av vinster.

PM Arcuskampen Lördag den 16 Mars 2019

Tävlingen	Genomförs i Arcushallen i Luleå. Tävlingsstart kl. 09.30 och beräknas sluta ca kl. 18.00.
Nummerlappar	Hämtas ut i informationen som ligger på mitten av vänster läktare (se skiss). Behöver <u>EJ</u> återlämnas efter avslutad tävling.
Avprickning	För löpgrenar ska göras minst 45 minuter före start. Listorna finns på anslagstavla (se arena skiss nedan).
Upprop	Ca 15 minuter före start vid respektive startplats.
Efteranmälan	Senast 60 min före grenstart. Sker i mån av plats (och avgift enligt ovanstående). Anmälan i sekretariatet, betalas vid anmälan.
Prisutdelning	Deltagarmedalj till alla deltagare FP7 och FP9. Övriga klasser pris till de tre första. Prisutdelning sker snarast efter avslutad gren.
Tidsprogram	Finns på anslagstavla (se arena skiss nedan).
Resultat	Finns på anslagstavla (se arena skiss nedan). Publiceras på LFIF:s hemsida (www.lfif.se) och BFI:s (www.bfi.nu) efter avslutad tävling.
Omklädnad	Omklädningsrum med dusch direkt till höger vid entrén.
Uppvärmning	Sker på arenaområdet.
Servering	Försäljning av kaffe, dryck, hamburgare, varma smörgåsar och varm korv under tävlingsdagen.
60m, 60mh	Bästa tiderna till final (gäller övriga grenar ej trekamp och fyrkamp)
Trekamper	60m + längd (3 hopp) + kula (3 stötar)
Fyrkamper	60m häck + längd (3 hopp) + höjd + kula (3 stötar). Grenordning och antal försök i enlighet med UDM-regler

Klass	60mh Häckhöjd, antal häckar	Häckavstånd: start till 1:a häck / mellan häckar	Kulvikt	Längd	Höjningsschema för höjdhopp
P7	---	---	2 kg	hoppzon	---
P9	---	---	2 kg	hoppzon	---
P11	~60 cm	~11,00 / 7,00	2 kg	hoppzon	---
P12/13	76,2 cm, 6st	11,75 / 7,65	3 kg	Hoppzon	-3cm... -107-110-113- 116 -119-121... + 3cm
P15	84 cm, 5st	13,00 / 8,50	4 kg	Planka	- 5cm ... -127-132-137- 142 -145-148... + 3cm
P17	91,4 cm, 5st	13,72 / 8,90	5 kg	Planka	- 5cm ... -137-142-147- 152 -155-158... + 3cm
M	106,7 cm, 5 st	13,72 / 9,14	7,26 kg	Planka	- 5cm ... -147-152-157- 162 -165-168... + 3cm
F7	---	---	2 kg	hoppzon	---
F9	---	---	2 kg	hoppzon	---
F11	~60 cm	~11,00 / 7,00	2 kg	hoppzon	---
F12/13	68,6 cm, 6 st	11,75 / 7,65	2 kg	hoppzon	-3cm... -107-110-113- 116 -119-121... + 3cm
F15	76,2cm , 5st	12,00 / 8,00	3 kg	Planka	- 5cm ... -122-127-132- 137 -140-143... + 3cm
F17	76,2cm , 5st	13,00 / 8,50	3 kg	Planka	- 5cm ... -132-137-142- 147 -150-143... + 3cm
K	84 cm, 5st	13,00 / 8,50	4 kg	Planka	- 5cm ... -142-147-152- 157 -160-163... + 3cm



VARMT VÄLKOMNA!