



PM Arcusspelen

Lördag den 02 februari 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 (till dubbel avgift). Måste göras i sekretariatet
Prisutdelning	De tre första i varje klass erhåller medalj. Prisutdelning sker snarast efter avslutad gren. Diplom till alla i klasserna FP7-11.
Tidsprogram	Finns på anslagstavla (se arena skiss nedan).
Resultat	Finns på anslagstavla (se arena skiss nedan). Publiceras på LFIF:s hemsida (www.lfif.se) 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.

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	---
P13	76,2 cm, 6st	11,75 / 7,65	3 kg	hoppzon	- 5cm ... -107-112-117- 122 -125-128... + 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	---
F13	68,6 cm, 6 st	11,75 / 7,65	2 kg	hoppzon	- 5cm ... -107-112-117- 122 -125-128... + 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

