

Mångkamp / VDM TUMBA Tidsprogram Lördag 12 Januari 2019

Löpning	Längd Yttre	Längd inne	Kula A	Kula B (gummi)	Stav Y	Höjd Mål	Höjd Start
1) P15 60m 16st 2H 09:00			Kula M50 / M55 (7st)				
1) F13 60mh/68,6 22st/3H 09:15			Start 09:00				
1) F11 60mh / 68,6 (3st/1H) 09:15		Längd M35 - 55 (8st)					
1) P11 60mh/68,6 6st/1H 09:30		Start 09:30					
1)P13 60mh/76,2 (15st/2H) 10:00	2) P11 Längd / zon (6st)		Kula K35+ (15st)		2) P15 Stav 16st	2) F13 Höjd (22st)	2) F13 Höjd (22st)
	Start ca 10:00		Start 10:00		Start ca 10:00	Start ca 10:00	Start ca 10:00
						2) F11 Höjd (3st)	
1) P19 60m (3st/1H) 10:30	2) P13 Längd / Zon (15st)					Start ca 10:00	
1) M22-M 60m (6st/1H) 10:35	Start ca 10:30						
60m K35+ (7st/1H) 11:00			Kula M35 - M45 (11st)	3) P11 Kula/2,0 kg (6st)			
60m M35 / M40 /M50-M55 (8st/1H) 11:10		2) P19-M Längd (9st)	Start 11:00	Start ca 11:00			
60m M45 (10st/2H) 11:20		Start ca 11:15					
1) P17 60m 8st/1H 11:30							
60m M60+ (9st/2H) 11:40							4) P11 Höjd (6st)
							Start ca 11:45
60m M45 final ev. 12:00			3) P13 Kula/3,0 (15st)			Höjd M35-55 (8st)	
	3) F13 Längd / Zon (22st)		Start ca 12:00			Start 12:00	
	Start ca 12:30						
400m M40 /2st/1H) 12:45	3) F11 Längd /zon (3st)				2) P17 Stav 8st		
400m M45 (5st/2H) 12:55	Start F13 ca 12:30				Start ca 12:30		Höjd M60+ / K+ (10st)
400m M50 (4st/1H) 13:05							Start 12:45
400m M55-M60 (4st/1H) 13:10	3) P15 Längd (16st)		3) P19-M Kula (9st)				
400m M70+ (4st/1H) 13:15	Start ca 13:00		Start ca 13:00			4) P13 Höjd (15st)	
400m K35+ (5st/2H) 13:20						Start ca 13:30	
1500m M35-M50 (6st/1H) 13:45							
1500m M55+ / K+ (6st/1H) 13:45		Längd M60+ / K+ (14st)	Kula M60+ (17st)				
		Start 14:00	Start 14:00	4) F13 Kula/2,0kg (22st)			4) P19-M Höjd (9st)
				Start ca 14:30			Start ca 14:15
				4) F11 Kula/2,0 (3st)			
				Start ca 14:30			
	3) P17 Längd (8st)						
	Start ca 15:00						