

Mångkamp / VDM TUMBA Tidsprogram Lördag 11 Januari 2020

Löpning	Längd yttre	Längd inne	Kula A	Kula B (gummi)	Stav	Höjd Mål	Höjd Start
2) F13 60mh/68.6cm (22st/3H) 09:00			Kula M50-55 (11st)			2) F15 Höjd (30st)	
1) P15 60m 20st 2H 09:25			Start 09:00-10:00			Start 10:30	
		Längd M35-55 (13st)			2) P15 Stav 20st	ca 10:30-12:00	
		Start 09:30-10:15			Start ca 10:00		2) F13 Höjd (22st)
1) F15 60mh/76,2 (30st/4H) 09:50					10:00-12:00		Start ca 09:30
			Kula K35-55 (15st)				
			Start 10:00				
1) P13 60mh/76,2 (13st/2H) 10:15			10:00-11:00				
1) P19 60m (2st/1H) 10:30							
1) M 60m (1st/1H) 10:30							
			Kula M35-45 (11st)				
60m K35-40 (7st/1H) 10:45	2) P13 Längd / Zon (13st)		Start 11:00-12:00				
60m K45 (5st/1H) 10:50	Start ca 10:45						
60m K50 (7st/1H) 10:55	10:45-11:15	2) P19-M Längd (3st)					
60m K60+ (7st/1H) 11:00		Start ca 11:15-12:00			2) P17 Stav 14st		
60m M35 / M40 / (4st/1H) 11:10			3) F15 Kula/3,0kg (30st)		Start ca 12:15		
60m M45 (13st/2H) 11:15			Start ca 12:30				
1) P17 60m 14st/2H 11:30	3) F13 Längd / Zon (22st)		Start 12:30-13:30		Efter P15 klara		
60m M50-55 (7st/2H) 11:40	Start ca 11:30				Ca 12:15-14:15		
60m M60+ (12st/2H) 11:50							
	4) F15 Längd (30st)	4) F15 Längd (30st)					
	Start ca 14.30	Start ca 14.30		3) P13 Kula/3,0 (13st)			
60m M45 final ev. 12:00	14:30-15:00	14:30-15:00		Start ca 12:00	Stav Alla K/M Vet (9st)		
	Födda 04	Födda 05		12:00-12:45	Start 14:30		
			3) P19-M Kula (3st)			4) P13 Höjd (13st)	
	3) P15 Längd (20st)		Start ca 13:00-14:00			Start ca 13:30	
400m M35-40 /3st/1H) 12:45	Start ca 13:00			4) F13 Kula/2,0kg (22st)		13:30-15:00	
400m M45 (6st/2H) 12:55	13:00-13:45	Längd K35-50 (13st)	Kula M60-75 (12st)	Start ca 13:15			
400m M50 (4st/1H) 13:05		Start 14:00	Start 14:00				
400m M55-60 (4st/1H) 13:10							
400m M70+ (5st/2H) 13:15							4) P19-M Höjd (3st)
400m K35+ (8st/2H) 13:25							Start ca 14:15
1500m M35-55 (7st/1H) 13:45	3) P17 Längd (14st)	Längd M60+/K55+ (9st)	Kula M80+/K60+ (11st)				
1500m M60+ / K+ (6st/1H) 13:45	Start ca 15:00	Start 15:00	Start 15:00				
5) F15 600m ca 15:30 30st (3H)							