



## IFK TUMBA FRIIDROTTSKLUBB

Box 214

147 01 Tumba

kansli tel. 530373 98

e-post [info@iftumba.se](mailto:info@iftumba.se)

hemsida [www.iftumba.se](http://www.iftumba.se)

### Inbjudan till 4:a deltävlingen i ÖST-kampen säsongen 2010/2011 Fredag den 1 april 2011 i Idrottshuset i Tumba

Avprickning första start 30 minuter innan sedan gäller 1 timme innan  
Pojkar och Flickor springer i separata heat

#### Klassindelning ÖST- kampen 2010-2011

F/P 7 Födda \_\_\_\_\_ - 2004

F/P 9 Födda 2003- 2002

F/P 11 Födda 2001 -2000

F/P 13 Födda 1999 -1998

F/P 15 Födda 1997 -1996

F/P 17+ Födda 1995 och tidigare

Grenprogram: FP 7 + FP 9 springer ett lopp på 40m och ett 40mh, Övriga klasser springer 2 x 40m och 2 x 40mh				
Tidsprogram:		Häckhöjd (cm)	Avstånd till 1:a häcken	Avstånd mellan häckarna
18.00 PF 7 + 9	40m			
18.20 F 11 - 13	2 x 40m			
18.40 P 11 - 13	2 x 40m			
19.00 PF 7 + 9	40mh	50,0	10,50 m	6,25 m
19.20 F 11	2 x 40mh	60,0	10,50 m	6,25 m
19.40 P 11	2 x 40mh	60,0	10,50 m	6,25 m
19.50 F 13	2 x 40mh	76,2	11,75 m	7,65 m
20.10 P 13	2 x 40mh	76,2	11,75 m	7,65 m
20.20 F 15	2 x 40mh	76,2	12,00 m	8,00 m
20.50 P 15	2 x 40mh	84,0	13,00 m	8,50 m
20.30 F 17+	2 x 40mh	84,0	13,00 m	8,50 m
20.50 P 17+	2 x 40mh	106,7	13,72 m	9,14 m
21.00 F 15	2 x 40m			
21.00 P 15	2 x 40m			
21.00 F 17+	2 x 40m			
21.00 P 17+	2 x 40m			

För P17 och P19 kommer det att finnas möjlighet att springa på 91.4 cm respektive 100.0cm, men det blir på senioravstånden, dvs. 13.72 till första och 9.14 mellan häckarna.

Det är inga större skillnader mot vad P17 springer normalt. F17 springer på 76.2 cm och med senioravstånd.

Lättare mat och fika servering kommer att finnas

/ Välkomna till Tumba



IFK Tumba  
Friidrott

