



IFK TUMBA FRIIDROTTSKLUBB

Box 214

147 01 Tumba

kansli tel. 530373 98

e-post info@iftumba.se

hemsida www.iftumba.se

Inbjudan till 4:a deltävlingen i ÖST-kampen säsongen 2009/2010 Fredag den 19 mars 2010 i Idrottshuset i Tumba.

Ingång endast från stora ingången, höger sida från parkering och pendeltåg.
OBS! Avprickning första start 30 minuter innan sedan gäller 1 timme innan
Pojkar och Flickor springer i separata heat

Klassindelning ÖST- kampen 2009-2010

F/P 7 Födda 2004- 2003

F/P 9 Födda 2002- 2001

F/P 11 Födda 2000 -1999

F/P 13 Födda 1998 -1997

F/P 15 Födda 1996 -1995

F/P 17+ Födda 1994 och tidigare

Grenprogram: FP 7 + FP 9 = 40 m och 40 m häck, FP 11-13-15 , F17+ P17+ = 2 x 40 m och 2 x 40 m häck				
Tidsprogram:		Häckhöjd (cm)	Avstånd till 1:a häcken	Avstånd mellan häckarna
18.30 PF 7 & 9	40m			
18.45 PF 11	2 x 40m			
19.00 PF 13	2 x 40m			
19.20 PF 7 & 9	40mh	50,0	10,50 m	6,25 m
19.35 PF 11	2 x 40mh	60,0	10,50 m	6,25 m
19.50 PF 13	2 x 40mh	76,2	11,75 m	7,65 m
20.10 PF 15	2 x 40m			
20.25 PF 17+	2 x 40m			
20.40 PF 15	2 x 40mh			
20.55 P15 & F17+	2 x 40mh	84,0	13,00 m	8,50 m
21.10 P17+	2 x 40mh	106,7	13,72 m	9,14 m

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.



IFK Tumba
Friidrott

