

UDM i Mångkamp Inomhus i Västerås 6-7 januari 2018 PM

Västmanlands Friidrottsförbund och Västerås FK hälsar alla hjärtligt välkomna till Västerås och mångkampen den 6-7/1

Avprickning

Avprickning 30 min före första start på listor som sitter uppsatta Vid styrketräningshörnan. Endast för första gren i klassen.

Tidsprogram

Tidsprogrammet är att betrakta som preliminärt. Endast start av första gren för respektive klass och dag är definitiv. Den sist tävlande i en gren har rätt till 30 minuter paus innan nästa gren börjar.

Lördag 6/1

	P15 (2)
11.00	60 m
11.30	Stav
12.20	Längd

Söndag 7/1

	F11 (4)	P11(3)	F13 (4)	P13(4)	P15 (2)
11.00					60 m h
11.30					Höjd
11.40			60 m h		
11.50				60 m h	
12.10	60 m		Höjd		
12.15		60 m			
12.20				Längd	Kula
12.40	Kula	Kula			
13.00				Kula	600m
13.15	Längd	Längd			
13.30			Längd		
13.40				Höjd	
14.15			Kula		

Hopphöjder

Höjd Alla 102-105-108-111-114-117-120-123-126-129-132 + 3 cm

Stav Alla 135-145-155-165-175-185-195-205-215-225-235 +10 cm

Det går även att gå in lägre i höjd om någon skulle vilja det. Höjningarna är alltid 3 cm i höjd och 10 cm i stav.

Poängställning

Meddelas löpande under tävlingen.

Prisutdelning

Prisutdelning direkt efter avslutad tävling.

Plaketter till de tre främsta i DM.