

PM Distriktskampen

Värmlands Friidrottsförbund hälsar härmed alla aktiva/ledare/föräldrar hjärtligt välkomna till Distriktskampen som arrangeras i Våxnäshallen, Karlstad	
NUMMERLAPPAR	Hämtas vid trappan upp till sekretariatet. Nummerlappen skall bäras synligt på bröstet. Vid stavhoppet är det tillåtet att ha nummerlappen på ryggen.
UPPROP	10 minuter före start sker upprop vid respektive tävlingsplats i samtliga klasser. Stavhoppet 30 minuter innan.
UPPVÄRMNING	Uppvärmning sker på borte raka när 60 m löpningen pågår, vid rundbanelöpnigen sker uppvärmningen på första delen av 60 m rakan eller utomhus.
SPIKLÄNGD	6mm spikar på själva löparbanorna. Höjdhoppet får 9mm användas.
LÄNGD/KAST	Alla har sex hopp/kast.
HÖJD	P17 1.41 - 1.46 - 1.51 - 1.56 - 1.60 - 1.63 + 3 cm P15 1.31 - 1.36 - 1.41 - 1.46 - 1.51 - 1.56 - 1.60 - 1.63 + 3 cm P13 1.24 - 1.29 - 1.34 + 3 cm F17 1.30 - 1.35 - 1.40 - 1.43 - 1.46 - 1.49 + 3 cm F15 1.28 - 1.33 - 1.37 - 1.40 - 1.43 + 3 cm F13 1.16 - 1.21 + 3 cm
STAV	Överenskommelse med hoppledaren, med 10 cm höjningar. Tyrvingtabellen gäller sammantaget för flickor och pojkar.
SEEDNING	Seedning kommer att ske med hjälp av de tider som angetts vid anmälan.
PRISUTDELNING	Sker efter avslutad tävling.
RESULTATLISTOR	Kommer att anslås på anslagstavla på väggen vid stora porten, samt på VFIFs hemsida.
	Ändring av deltagare i någon gren sker senast 1 timme innan grenstart.