

Lag-UDM P13 & F13 Match 1 2023

Ränneborg, Eksjö söndagen den 11 juni



TÄVLINGS-PM

Eksjö Södra IK hälsar alla deltagare välkomna till Eksjö och Ränneborg till Lag-UDM Match 1 för F13 och P13.

TÄVLINGSPROGRAM:

Grenar	1	2	3	4	5	6	7	8
F13	60 m häck	200 m	600 m	Höjd	Längd zon	Slägga(2 kg)	Diskus (0,6 kg)	5 x 60 m
P13	60 m häck	200 m	600 m	Höjd	Längd zon	slägga (2 kg)	Diskus (0,6 kg)	5 x 60 m

Lagledarmöte KI 10:30 i vid Klubbhuset vid målet. Representant från varje lag bjuds på kaffe och fika. Här kan sena lagändringar göras.

Upprop sker vid respektive gren 10 minuter innan start. Ingen annan skriftlig avprickning.

Egna redskap ska lämnas in till tekniska ledaren vid förrådet vid 100-meters starten för invägning senast 11:00

Kast sker inne på arenan för slägga och diskus.

Nummerlappar kommer endast att användas på 600m och delas ut vid uppropet.

Stafetter genomförs först då samtliga grenar är klara

Stafettlag lämnas in senast kl 14:00 till sekretariatet vid målet.

Klädse! klubbdräkt alternativt klubb t-shirt skall användas av samtliga aktiva.

Resultat: anslås på resultattavlan samt poängställningen i lagtävlingen. Resultaten kan även följas via easyrecord.se

Antal försök: är 4st i samtliga teknikgrenar (längd och samtliga kast)

Höjd: höjningsschema, 96,101, 106, 111, 116, 121, 125, 129, 132, sen +3 resten av tävlingen.

Kiosk: enklare försäljning finns på arenan.

Regler och poängberäkning: se inbjudan

Laguppställning: Laguppställning till Match 1 redovisas senast den 8 juni via easyrecord.se

Kontakt och sena lagändringar Ingemar Hedin, 070-3225323
tavling.esik@gmail.com

Välkomna till Eksjö och Ränneborg



Eksjö Södra IK
Friidrott