

# PM Arcuskampen-lördag 17 mars 2018

<b>Tävlingen</b>	Genomförs i Arcushallen i Luleå. Tävlingsstart kl. 9.30 och beräknas sluta ca kl. 18.00.
<b>Nummerlappar</b>	Hämtas ut i informationen som ligger på mitten av vänster läktare (se skiss).
<b>Avprickning</b>	För löpgrenar ska göras minst 45 minuter före start. Listorna finns på anslagstavla (se arena skiss nedan).
<b>Upprop</b>	Ca 15 minuter före start vid respektive startplats.
<b>Efteranmälan</b>	Senast 60 min före grenstart. Sker i mån av plats (till dubbel avgift). Måste göras i sekretariatet
<b>Prisutdelning</b>	Medalj till alla deltagare i FP7 och FP9. Övriga klasser pris till de tre första. Prisutdelning sker snarast efter avslutad gren.
<b>Tidsprogram</b>	Finns på anslagstavla (se arena skiss nedan).
<b>Resultat</b>	Finns på anslagstavla (se arena skiss nedan). Publiceras på BFI:s ( <a href="http://www1.idrottonline.se/BodenFI-Friidrott/">http://www1.idrottonline.se/BodenFI-Friidrott/</a> ) och LFIF:s hemsidor ( <a href="http://www.lfif.se">www.lfif.se</a> ) efter avslutad tävling.
<b>Omklädnad</b>	Omklädningsrum med dusch direkt till höger vid entrén.
<b>Uppvärmning</b>	Sker på arenaområdet.
<b>Servering</b>	Försäljning av kaffe, dryck, hamburgare, varma smörgåsar och varm korv under tävlingsdagen.
<b>60, 100m, 60mh</b>	De sju bästa tiderna till final.
<b>Trekamper</b>	60m + längd (3 hopp) + kula (3 kast). Trekampsplacering: FP13 enligt mångkampstabellen. FP7-11 lägst summerad placering i resp. gren.

Klass	60mh Häckhöjd, antal häckar	Häckavstånd: start till 1:a häck / mellan häckar	Kulvikt	Längd	Höjningsschema för höjdhopp
P7	---	---	2 kg	hoppzon	---
P9	---	---	2 kg	hoppzon	---
P11	---	---	2 kg	hoppzon	---
P13	76,2 cm, 6st	11,75 / 7,65	3 kg	hoppzon	- 5cm ... -107-112-117- <b>122</b> -125-128... + 3cm
P15	84 cm, 5st	13,00 / 8,50	4 kg	Planka	- 5cm ... -127-132-137- <b>142</b> -145-148... + 3cm
P17	91,4 cm, 5st	13,72 / 8,90	5 kg	Planka	- 5cm ... -137-142-147- <b>152</b> -155-158... + 3cm
P19	100 cm, 5st	13,72 / 9,14	6,0 kg	Planka	- 5cm ... -147-152-157- <b>162</b> -165-168... + 3cm
M	106,7 cm, 5 st	13,72 / 9,14	7,26 kg	Planka	- 5cm ... -147-152-157- <b>162</b> -165-168... + 3cm
F7	---	---	2 kg	hoppzon	---
F9	---	---	2 kg	hoppzon	---
F11	~60 cm	~11,00 / 7,00	2 kg	hoppzon	---
F13	68,6 cm, 6 st	11,75 / 7,65	2 kg	hoppzon	- 5cm ... -107-112-117- <b>122</b> -125-128... + 3cm
F15	76,2cm , 5st	12,00 / 8,00	3 kg	Planka	- 5cm ... -122-127-132- <b>137</b> -140-143... + 3cm
F17	76,2cm , 5st	13,00 / 8,50	3 kg	Planka	- 5cm ... -132-137-142- <b>147</b> -150-143... + 3cm
K	84 cm, 5st	13,00 / 8,50	4 kg	Planka	- 5cm ... -142-147-152- <b>157</b> -160-163... + 3cm

