

Tidsprogram Bilmetrospelen/Kraftmätningen 2014-05-31



**FALU IK**  
FRIIDROTT

Tid	Klass	Löpning	Höjd 1	Höjd 2	Längd 1	Längd 2	Stav	Kula	Spjut	Diskus/Slägga	Tid
09.45	MS	400 hä (3)									09.45
10.00	F13 + P13	60 hä (6+1)		F/P11	F9 (10)					Di MS+P19	10.00
10.15	F15 + KM	80 hä (5+24)		(7+1)		F13 (23)				(2+3)	10.15
10.30								KS+F17-F15+P13			10.30
10.40	P15 + KM	80 hä (1+7)						1+(4+4+4)			10.40
10.50	KS + F17	100 hä (0+3)			P13 (6)				FKM (16)		10.50
11.00	MS+P19+P17	110 hä (0+2+1)	MS+KS+F17	F15 (2)		P9 (7)				Di KS+F17+F15	11.00
11.10	F9	60 m fö (11)	(1+1+4)						PKM (13)	(1+0+1)	11.10
11.20	F11	60 m fö (13)									11.20
11.30	F13	60 m fö (19)									11.30
11.45	F15	80 m (7)			PKM (11)					SI KS+F17	11.45
11.50	P15	80 m (4)	FKM (23)	F13 (10)						(2+1)	11.50
12.00	KS + F17	100 m (3+5)					MS+KS (1+3)				12.00
12.05	MS + P17	100 m (3+5)				KS+F17+			M+P17+P15+P13		12.05
12.15	P9	60 m (7)				F15			(3+3+1+3)		12.15
12.20	F9	60 m fi				(1+10+7)					12.20
12.25	P11	60 m (2)									12.25
12.30	F11	60 m fi									12.30
12.35	P13	60 m (4)									12.35
12.40	F13	60 m fi			MS+P17+P15						12.40
12.50					(8+2+1)			M+P19+P17+P15	F13 (14)		12.50
13.00	P9	400 m (5)						(2+1+1+1)			13.00
13.05	F9	400 m (10)									13.05
13.15	MS	400 m (5)									13.15
13.20	KS + F17	400 m (1)					F/P15+F/P13				13.20
13.30	KM	6x200 m (3)					(1+0+1+1)				13.30
13.45	P13 + P11	600 m 3+2									13.45
13.50									PKM (10)		13.50
13.55	F13	600 m (7)						FKM (24)			13.55
14.05	F11	600 m (4)									14.05
14.15	KS + F17	200 m (1+8)		P13 (4)							14.15
14.25	P17	200 m (3)									14.25
14.30	MS	200 m (10)									14.30
14.45	F13	200 m (13)	PKM (8)		FKM (34)				KS+F17+F15	(1+3+6)	14.45
15.00	P13	200 m (2)						F13 (10)			15.00
15.30	MS+P17+P15	800 m (1+1+1)									15.30
15.30	KS+F17+F15	800 m (1+0+0)									15.30
15.45	PKM	800 m (9)									15.45
16.00	FKM	800 m (16)									16.00

FKM = Flickor Kraftmätningen

PKM = Pojkar Kraftmätningen

## Bilmetrospelel/Kraftmätningen 2014-05-31

### Åldersklassindelal program

<b>F9</b>	<b>P9</b>	<b>F11</b>	<b>P11</b>
Lä 10.00	Lä 11.00	Hö 10.00	Hö 10.00
60 fö 11.10	60 m 12.15	60 m fö 11.20	60 m 12.25
60 fi 12.20	400 m 13.00	60 m fi 12.30	600 m 13.45
400 m 13.05		600 m 14.05	

<b>F13</b>	<b>P13</b>	<b>F15</b>	<b>P15</b>
60 hä 10.00	60 hä 10.00	80 hä 10.15	80 hä 10.40
Lä 10.15	Ku 10.30	Ku 10.30	80 m 11.50
60 fö 11.30	Lä 10.50	Di 11.00	Sp 12.00
Hö 11.50	Sp 12.00	Hö 11.00	Lä 12.40
60 fi 12.40	60 m 12.35	80 m 11.45	Ku 12.50
Sp 12.50	St 13.20	Lä 12.15	St 13.20
St 13.20	600 m 13.45	St 13.20	800 m 15.30
600 m 13.55	Hö 14.15	Sp 14.30	
200 m 14.45	200 m 15.00	800 m 15.30	
Ku 15.00			

<b>F17</b>	<b>P17</b>	<b>P19</b>	<b>KS</b>
100 hä 10.50	110 hä 11.00	Di 10.00	100 hä 10.50
Ku 10.30	Sp 12.00	110 hä 11.00	Ku 10.30
Hö 11.00	100 m 12.05	Ku 12.50	Di 11.00
Di 11.00	Lä 12.40		Hö 11.00
Sl 11.45	Ku 12.50		Sl 11.45
100 m 12.00	200 m 14.25		100 m 12.00
Lä 12.15	800 m 15.30		St 12.00
200 m 14.15			Lä 12.15
Sp 14.30			400 m 13.20
800 m 15.30			200 m 14.15
			Sp 14.30
			800 m 15.30

<b>FKM</b>	<b>PKM</b>
80 hä 10.15	80 hä 10.40
Sp 10.50	Ku 11.10
Hö 11.50	Lä 11.45
Stafett 13.30	Stafett 13.30
Ku 13.55	Sp 13.50
Lä 14.45	Hö 14.45
800 m 16.00	800 m 15.45

<b>MS</b>
400 hä 09.45
Di 10.00
110 hä 11.00
Hö 11.00
Sp 12.00
St 12.00
100 m 12.05
Lä 12.40
Ku 12.50
400 m 13.15
200 m 14.30
800 m 15.30

KM = Kraftmätningen