



# ARCUSKAMPEN



## LULEÅ FRIIDROTT & BODEN FRIIDROTT INBJUDER TILL ARCUSKAMPEN 2019



### ARCUSHALLEN I LULEÅ

Lördag 16 Mars 2019

Första start 09.30 för längd och kula

Övriga grenar startar 10:00

### GRENSPROGRAM ARCUSKAMPEN

#### TREKAMPER:

F/P 7 (födda 12 & senare)

60m + längd + kula

F/P 9 (födda 10-11)

60m + längd + kula

F/P 11 (födda 08-09)

60m + längd + kula

#### UDM FYRKAMPER:

F/P 12 (födda 07)

Obs! UDM för F/P12 och F/P13

F/P 13 (födda 06)

60m häck + höjd + längd + kula

60m häck + höjd + längd + kula

#### ÖVRIGA GRENNAR:

F/P 11 (födda 08-09)

400m, höjd

F/P 13 (födda 06-07)

60m, 800m

F/P 15 (födda 04-05)

60m, 200m, 1000m, 60mh, höjd, stav, längd, kula

F/P 17 (födda 02-03)

60m, 200m, 1500m, 60mh, höjd, stav, längd, kula

P19 (födda 00-01)

60m häck, kula

K/M (födda 01 & tidigare)

60m, 200m, 1500m, 60mhäck, höjd, stav, längd, kula.

Anmälan via [www.friidrottsanmalan.se](http://www.friidrottsanmalan.se)  
Leta efter Luleå friidrott, Arcuskampen, klicka på "anmälan" och följ instruktionerna

Tidsprogram & tävlingsresultat: [www.lfif.se](http://www.lfif.se)  
samt [www.bfi.nu](http://www.bfi.nu)

**Sista anmälningsdag:** 9 Mars 2019 (vänligen respektera detta datum).

**Upplysningar:** Boden Friidrott, Nils Pettersson tel 072-703 86 88, mail: [ordforande@bfi.nu](mailto:ordforande@bfi.nu)

**Anmälningsavgift:** 150:-/deltagare för trekamp. 200:-/deltagare för fyrkamp och 70kr för övriga deltagare och gren. Faktureras föreningsvis i efterhand.

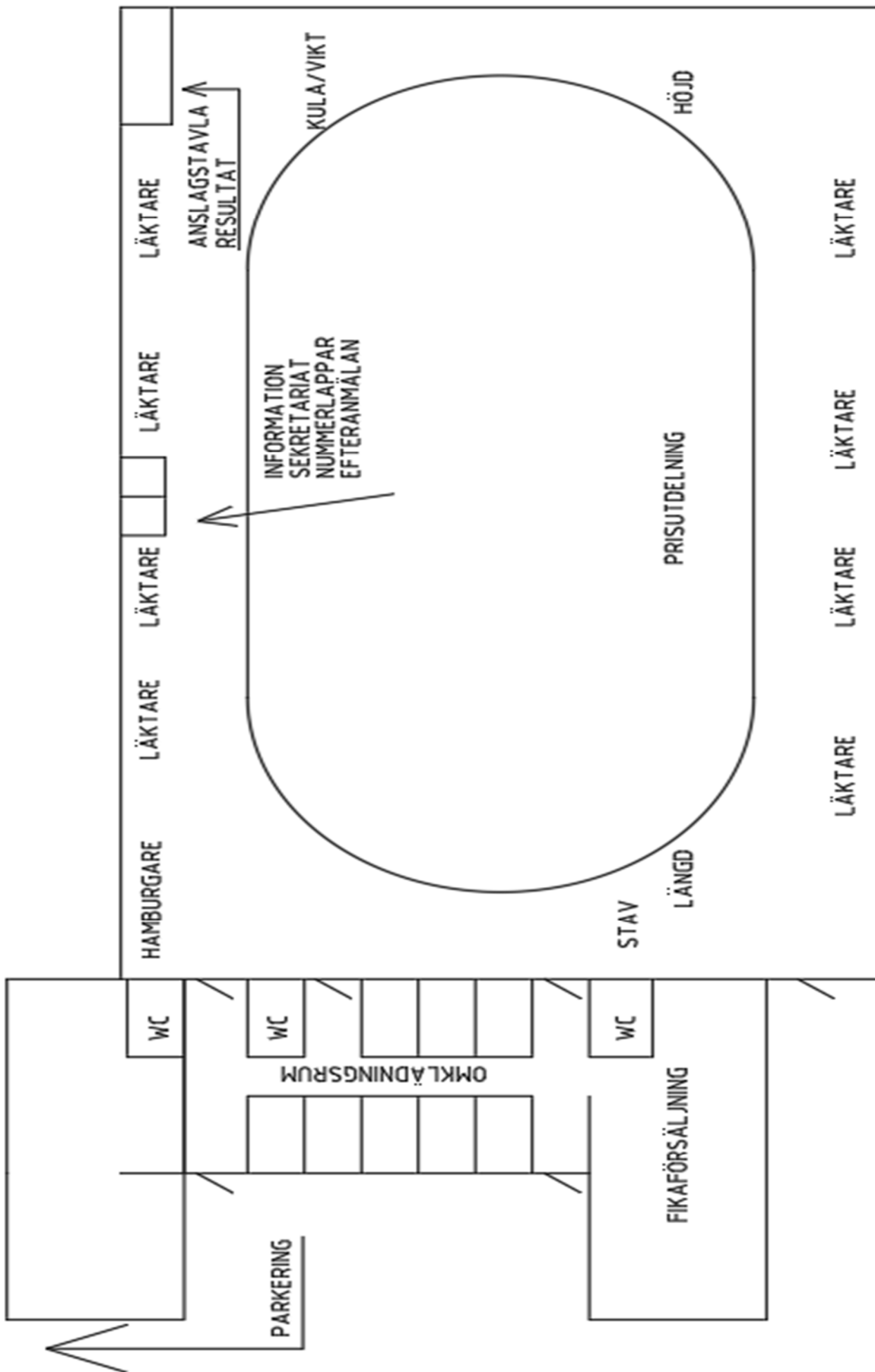
Efteranmälningar mottages i mån av plats och till 100:- extra för mångkamp och dubbel avgift för enskilda grenar, **på tävlingsdagen.**

Försäljning av fika, hamburgare, varma smörgåsar och varm korv. Dessutom vårt lotteri med massor av vinster.

# PM Arcuskampen Lördag den 16 Mars 2019

<b>Tävlingen</b>	Genomförs i Arcushallen i Luleå. Tävlingsstart kl. 09.30 och beräknas sluta ca kl. 18.00.
<b>Nummerlappar</b>	Hämtas ut i informationen som ligger på mitten av vänster läktare (se skiss). Behöver <u>EJ</u> återlämnas efter avslutad tävling.
<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 (och avgift enligt ovanstående). Anmälan i sekretariatet, betalas vid anmälan.
<b>Prisutdelning</b>	Deltagarmedalj till alla deltagare 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 LFIF:s hemsida ( <a href="http://www.lfif.se">www.lfif.se</a> ) och BFI:s ( <a href="http://www.bfi.nu">www.bfi.nu</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>60m, 60mh</b>	Bästa tiderna till final (gäller övriga grenar ej trekamp och fyrkamp)
<b>Trekamper</b>	60m + längd (3 hopp) + kula (3 stötar)
<b>Fyrkamper</b>	60m häck + längd (3 hopp) + höjd + kula (3 stötar). Grenordning och antal försök i enlighet med UDM-regler

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	~60 cm	~11,00 / 7,00	2 kg	hoppzon	---
P12/13	76,2 cm, 6st	11,75 / 7,65	3 kg	Hoppzon	-3cm... -107-110-113- <b>116</b> -119-121... + 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
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	---
F12/13	68,6 cm, 6 st	11,75 / 7,65	2 kg	hoppzon	-3cm... -107-110-113- <b>116</b> -119-121... + 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



**VARMT VÄLKOMNA!**