

TIDSPROGRAM

	60m	Höjd		Längd 1	Längd 2	Längd 3	
10:00	60m	Höjd	10:00	Längd	Längd	Längd	10:00
10:05	F8 (20)	P11 (7)	10:05	F7 - I (19)	F7 - II	F10 (6)	10:05
10:10			10:10				10:10
10:15	60m		10:15				10:15
10:20	P8 (22)		10:20				10:20
10:25			10:25			Längd	10:25
10:30			10:30	Längd	Längd	F11 (14)	10:30
10:35	60m		10:35	P7 - I (19)	P7 - II		10:35
10:40	P9 (22)	Höjd	10:40				10:40
10:45		P12+13+14	10:45				10:45
10:50	60m	(0+1+2)	10:50				10:50
10:55	F9 (32)		10:55				10:55
11:00			11:00	Längd	Längd	Längd	11:00
11:05	60m	Höjd	11:05	F8 - I (20)	F8 - II	P11 (9)	11:05
11:10	P10 (17)	F11+F12	11:10				11:10
11:15		(5+3)	11:15				11:15
11:20			11:20				11:20
11:25	60m		11:25				11:25
11:30	F7 (25)		11:30	Längd	Längd		11:30
11:35			11:35	P8 - I (20)	P8 - II		11:35
11:40			11:40			Längd	11:40
11:45	60m	Höjd	11:45			P10 (19)	11:45
11:50	F12 (12)	F13+F14	11:50				11:50
11:55	60m	(1+2)	11:55				11:55
12:00	P7 (19)		12:00	Längd	Längd		12:00
12:05			12:05	F9 - I (33)	F9 - II		12:05
12:10	60m P12 (4)		12:10				12:10
12:15	60m		12:15			Längd	12:15
12:20	F11 (15)		12:20			F12 (13)	12:20
12:25	60m Para (3)		12:25				12:25
12:30	60m P11 (9)		12:30				12:30
12:35	60m		12:35	Längd	Längd		12:35
12:40	F10 (9)		12:40	P9 - I (24)	P9 - II		12:40
12:45	60 m F13+14 (3+4)		12:45				12:45
12:50	60 m P13+14 (1+2)		12:50			Längd	12:50
12:55			12:55			Para (3)	12:55
13:00	600m F7		13:00				13:00
13:05	600m P7		13:05	Längd			13:05
13:10	600m F8		13:10	F13+14	Längd		13:10
13:15			13:15	(2+2)	P12+13+14		13:15
13:20	600m P8		13:20		(3+1+4)		13:20
13:25	600m F9		13:25				13:25
13:30	600m P9		13:30				13:30
13:40	600m F10		13:40				13:40
13:45	600m P10		13:45				13:45
13:50	600m F11		13:50				13:50
14:00	600m P11		14:00				14:00
14:05	600m F12+13		14:05				14:05
14:10	600m P12+13		14:10				14:10
14:15	800 F14+P14		14:15				14:15

	Boll 1	Boll 2	
	Tipshallen	Tipshallen	
	Boll	Boll	10:00
	F9 (18)	P9 (17)	10:05
			10:10
			10:15
			10:20
			10:25
			10:30
	Boll		10:35
	F10 (3)	Boll	10:40
		P10 (14)	10:45
			10:50
	Boll		10:55
	F7 (18)		11:00
			11:05
		Boll	11:10
		P7 (14)	11:15
			11:20
			11:25
			11:30
			11:35
	Boll		11:40
	F8 (8)		11:45
			11:50
			11:55
			12:00
		Boll	12:05
		P8 (16)	12:10
			12:15
			12:20
			12:25
			12:30
	Kula		12:35
	P12+13+14		12:40
	(3+1+2)		12:45
			12:50
	Kula		12:55
	F11+12		13:00
	(5+7)		13:05
			13:10
	Kula		13:15
	Para (3)		13:20
			13:25
	Kula		13:30
	P11 (3)		13:40
			13:45
	Kula		13:50
	F13+14 1+2)		14:00
			14:05
			14:10
			14:15

"IFK Växjö ska vara Sveriges sundaste friidrottsförening!"

PM

Covid-19

- **Fortsatt gäller följande restriktioner för samtliga:** Om du misstänker att du har covid-19 bör du stanna hemma och undvika kontakter med andra människor.
- **För alla icke fullvaccinerade gäller följande råd från Folkhälsomyndigheten:** www.folkhalsomyndigheten.se
 - Du som inte är fullvaccinerad mot covid-19 bör ta särskild hänsyn till personer i riskgrupp och personer som är 70 år och äldre. Du bör vidta försiktighetsåtgärder för att undvika att du själv blir smittad och för att undvika spridning av covid-19. Du bör därför, när det är möjligt:
 - hålla avstånd till andra människor, och särskilt undvika nära kontakter med personer i riskgrupp och personer som är 70 år och äldre.
 - Dessa råd gäller inte för personer under 18 år eller för personer som av medicinska skäl rekommenderats att inte vaccinera sig mot covid-19.
- **IFK Växjö har begränsat till MAX EN MEDFÖLJANDE VUXEN PER DELTAGARE** – detta för att vi fortfarande ska kunna hålla avstånd till varandra. Ledare och funktionärer räknas **INTE** som medföljande till deltagare.

Tävlingsinformation

- **Utdelning av nummerlapp och t-shirt sker vid följande tider:**
 - Fredag 1/10 kl. 16:00-18:00 på Ica Maxi, Grand Samarkand. På ytan vid spelbutiken.
 - Lördag 2/10 kl. 09:15-12:00 i Telekonsult Arena, på ytan framför omklädningsrummen.
- Tävlingsklass i tidsprogrammet anger ålder. Exempel P7 = pojkar födda 2014 (fyller 7 år under året). F9 = flickor födda 2012. Du kan även se i startlistan vilken tävlingsklass du/ditt barn är med i.
- **Tänk på att upprop i ALLA grenar 15 minuter före varje grenstart** under Prideflaggan i Telekonsult Arena. Upprop för Bollkast 15 minuter innan grenstart i Tipshallen vid plats för grenen. Kom i tid!
- Medföljande publik uppmanas i första hand att sitta på läktaren som har 1100 sittplatser.
- **Endast funktionärer och tävlanden kommer att få vara på innerplan.**
- Vi ber alla att i första hand byta om hemma, både före och efter tävlingen.
- Vi kommer ha en kiosk med begränsat utbud så som hamburgare/korv, dricka, kaffe, bulle och godis/choklad.
- Tävlingen är inomhus i Telekonsult Arena, Hejaregatan 9. Ingång från östra publikentrén mot Fortnox Arena.
- Parkering. Det finns rikligt med parkeringsplatser utanför Telekonsult Arena längst med Hejaregatan.
- Alla resultat kommer anslås i närheten av Prideflaggan i Telekonsult Arena. Resultaten F/P12-14 kommer kunna följas live via vår resultatsida: länk finns här: www.ifkvaxjo.se. Sedan 1 maj 2020 gäller nya regler för barn: Inga resultat i klassen 11 år eller yngre ska publiceras på Internet.
- Tävlingen websänds och går att följa från vår hemsida: www.ifkvaxjo.se
- Deltagarmedalj till ALLA deltagare, och inga vanliga prisutdelningar. Medaljen uthämtas vid prispallen (vid omklädningsrummen) mot uppvisande av nummerlappen.

Löpning

- Ett lopp för alla på 60 m.
- 600m/800m: Vid stort deltagande i flera heat, med tider som avgörande för placering.

Längd

- Längd 1 närmast läktaren, längd 2 precis innanför. Längd 3 går utanför rundbanan under sekretariatet.
- P14/F14 hoppar med planka, övriga klasser med hoppzon. Ett in hopp + tre tävlingshopp.

Kula, bollkast

- Bollkast genomförs i Tipshallen. Boll 1 närmast Sprinthallen. Ansats sker på konstgräset.
- Ett inkast + tre tävlingskast i Bollkast. Tjejerna kastar med 150 gram, och killarna med 300 gram boll.
- En instöt + tre tävlingsstötter i Kula. P/F11 och F12/13 stöter med 2 kg. P12/13 och F14 stöter med 3 kg och P14 med 4 kg.

"IFK Växjö ska vara Sveriges sundaste friidrottsförening!"