

Tidsskjema Opent KM for Møre og Romsdal 2018 - laurdag

	Løp	Høgde 1	Høgde 2	Kule	Lengde 1	Lengde 2	Stav	
		DIMNA GAMES OG KM ØVELSER SOM BLIR LAGT INN I DIMNA GAMES						
16.20	60 M MS - DIMNA GAMES							
16.45					Lengde Dimna Games omgang 1-3			
17.10					Lengde Dimna Games omgang 4-6			
	60 m finaler							
17.10	J13 finale							
17.14	G13 finale							
17.18	J14 finale							
17.22	G14 finale							
	800 m							
18.35	G18/19	800 m G18/19 løper saman med menn senior i Dimna Games						
		HEILE TIDSSKJEMAET FOR DIMNA GAMES PÅ EIGE OPPSETT						

Antall forsøk lengde og kule:

I lengde og kule får alle 3 forsøk. Deretter får dei 8 beste 3 finale omgangar.

I rekruttklassa blir det 3 forsøk i lengde. I 10 års klassa vert det 4 forsøk på alle deltakarane.

Opprop/avkryssing

Det blir avkryssing på avkryssingslister i alle løpsøvingane. Frist 1 time før øvinga startar.

For at det skal bli god seeding er det viktig at alle setter på personleg rekord. Ekstra viktig på 200 m.

I klassene til og med 10 år er det ikkje avkryssing. Dei kan møte rett til start.

I tekniske øvingar vert det opprop ved øvingstart ca. 10 min. før øvinga startar.

Forsøk og finaler

På 60 m og 60 m hekk vert det forsøk og finaler dersom det er meir enn 8 deltakarar.

Dersom forsøket går ut vi finalen gå på tidspunktet då finalen er sett opp.

I dei andre løpsøvingane vert det ikkje forsøk og finaler - her blir tid avgjørande

for plassering. Det er derfor viktig å sette opp pers eller årsbeste på avkryssinga.

Pigger

I Ulsteinhallen er det kun tillatt med butte pigger. Maks pigglengde 6 mm (7 mm i høgde)

Pigger kan du kjøpe på stemnekontoret. Pris kr. 5,- pr stk.

Det er ikkje tillatt med piggsko i garderobene eller på tribuna.