



friidrott från Ljungskile



PM och tidsprogram "Sverige på fötter-kampen" och resultattävling

Ingen avprickning

Samling och upprop 15min innan första start

Tider:	Löpning:	Hopp:
17:00	60m F och P	Längd resultattävling
18:00	60m resultattävling	
18:45	800m resultattävling	

Deltagarna i trekampen delas in i åldersbundna grupper och springer först 60m. Därefter hoppar hälften längd och hälften kastar boll, sedan byter de tills alla gjort sina kast och sina hopp. Alla deltagare har 3 försök i kast och hopp, i längdhoppet hoppar de med zon.

Resultattävlingen genomförs parallellt och vi hoppas samtliga deltagare har överseende med att det kan bli mindre krockar i programmet.

Vid frågor: Kontakta Benjamin på benjamin.aberg@outlook.com alt 073-6772112