

## STH Cup Final

21 september 2014

Spånga IP

## Tidsprogram

Tid	Löpning	Kula	Boll/spjut	Höjd A	Höjd B	Längd	Tid
10.00	F11 60m		P11 boll	F13		P13	10.00
10.30		F11					10.30
10.50	P11 60m						10.50
11.10	P13 60m					F13	11.10
11.30			P13 spjut	F11	P11		11.30
12.20	F13 60m						12.20
12.10						P11	12.10
12.40		F13	F11 boll	P13			12.40
13.30	F13 60mh	P11				F11	13.30
13.50	P13 60mh		F13 spjut				13.50
14.10		P13					14.10
14.25	P11 5x60m						14.25
14.35	F11 5x60m						14.35
14.45	F13 5x60m						14.45
15.00	P13 5x60m						15.00
15.15	P11 600m						15.15
15.30	F11 600m						15.30
15.45	P13 600m						15.45
16.00	F13 600m						16.00

Programmet tillåter i stort möjligheten att kombinera alla grenar.

I P+F13 är programmet tigt på några ställen.

Höjd P+F13 genomförs i dubbla pooler - se till att fördela aktiva till "rätt" matta.

För bästa heatindelning ange årsbästan i löpgrenar i anmälan.

## VÄLKOMMEN