

MC Donalds spelen 2023

Tid	P9	P11	P13	P15	P17	MS	M PARA	M Vet	F9	F11	F13	F15	F17	KS	K PARA	Kvet	Tid.
10:00	Längd A (16)	Höjd B (9)	60 M (3h)	Diskus (3)	Diskus (1)				Längd B (26)	Boll A (9)		Diskus (4)	Diskus (2)				10:00
10:00												Höjd A (8)		Höjd A (1)			10:00
10:15											60 M (6h)						10:15
10:45				80 M (1h)													10:45
10:50		Boll A (6)								Höjd B (13)							10:50
11:00						Stav (4)						80 M (3h)		Stav (4)			11:00
11:05				Längd A (6)	Längd A (3)	Längd A (1)		Längd A (2)									11:05
11:15	60 M (3h)																11:15
11:20											Spjut (12)						11:20
11:30			Kula A (8)			Höjd A (1)			60 M (4h)			Längd B (10)					11:30
11:40	Boll A (14)																11:40
11:50		60 M (3h)															11:50
12:05									60 M (4h)								12:05
12:20		Längd A (16)															12:20
12:25			60 M Fi														12:25
12:30											60 M Fi						12:30
12:40				80 M Fi						Kula A (5)							12:40
12:45												80 M Fi					12:45
12:50			Sput (7)						Boll A (9)		Längd B (32)						12:50
12:55					100 M Fi												12:55
13:00				Höjd A (5)										100 M Fi			13:00
13:05						100 M Fi		100 M Fi									13:05
13:10														100 M Fi		100 M Fi	13:10
13:20							FR 100M (1)			Längd A (23)					FR 100M (3)		13:20
13:30	400 M (10)	Kula A (6)															13:30
13:40									400 M (14)								13:40
13:50				800 M (6)		800 M (3)		800 M (1)									13:50
14:00												800 M (4)				800 M (2)	14:00
14:10														800 M (9)			14:10
14:20						Spjut (8)	FR 400 M (1)							Spjut (3)	FR 400 M (3)		14:20
14:30			600 M (3)	Kula A (1)								Kula A (6)	Kula A (3)	Kula (1)			14:30
14:40		600 M (6)															14:40
14:50			Längd B (19)							600 M (9)							14:50
15:00											600 M (13)						15:00
15:15													200 M (6)	200 M (1)			15:15
15:20											Kula A (16)						15:20
15:25					200 M (5)												15:25
15:30						200 M (2)											15:30
15:35												200 M (12)	Längd A (10)			Längd A (1)	15:35
15:45				200 M (9)													15:45
15:55											200 M (18)						15:55
16:10			200 M (12)														16:10

Avprickning 1 timme före grenstart, Upprop 10 min före. Kom i tid. Speciellt gäller detta längd och stav där förberedelseiden till första start är längre.

Sprint: Tiderna från försök avgör vilka som går till Final.

Teknikgrenar: 9 - 11 år alla får 4 försök. Övriga klasser: 3 försök för alla + 8 bästa ytterligare 3 försök.

Höjd A: Stora mattan. Höjd B: Lilla mattan. Beroende på ingångshöjder kommer lilla mattan att nyttjas för de yngre klasserna. Avgörs på plats

Längd A: Gropen vid 100m starten. Längd B: Gropen vid målet.

Kula A: Ringen vid stävhoppet. Kula B: Ringen vid spjutansatsen.

Boll/Spjut A: Ansatsen vid kulringarna. Boll B: Vid höjdhoppet.