

VIEREMÄN KUNNAN YLEISURHEILUMESTARUUSKILPAILUT

MAANANTAINA 20.9.2022

IIVON AREENALLA

KILPAILUOHJEET:

- Kaikki lajit aloittavat klo 18.00
- Numerolappujen jakopaikka ulkona huoltorakennuksen vieressä

SUORITUSJÄRJESTYS:

T/P 5	40m, pallo
T/P 7	40m, pituus, pallo, 400m
T/P 9	pallo, 60m, pituus, 600m
T/P 11	pituus, 60m, kuula, 600m
T/P 13 →	kuula, pituus, 60m/100m, 600m/800m

- Juoksuissa ei loppukilpailuja, tulokset aikojen perusteella.
- Pituushypyssä sarjat 7-11v. käyttävät metrin ponnistusaluetta, vanhemmat käyttävät ponnistuspaikkana lankkua. Kaikilla kolme suoritusta.
- Pallonheitossa heitetään kolme peräkkäistä heittoa, joista pisin mitataan. Palloa tulee heittää olkapään tai heittokäsivarren yläpuolelta eteenpäin.
- Kuulassa kolme suoritusta
 - T 11 2,0 kg
 - T 13 ja P 11 2,5 kg
 - P 13, T 15, N 17 3,0 kg
 - P 15, N 19, N 4,0 kg
 - M 17 5,0 kg
 - M 19 6,0 kg
 - M, M35, M40, M45 7,26 kg
 - M50 6,0 kg

Kolme parasta palkitaan mitaleilla kilpailun jälkeen. Kaikki kilpailijat saavat osallistumispalkinnon numerolappua vastaan.

ONNEA KISAAN!