

# Lilla XL galan

## Sätra Hall söndag 1 februari 2015

Starttid kl. 10.00

Välkommen till en av landets mest populära inomhustävlingar för ungdomar! 2014 gjorde 543 pojkar och flickor från 50-talet föreningar drygt 1 100 starter. 13-åringarnas stafett samlade 56 lag.

2015 avgörs Lilla XL-galan i Sätra Hall söndagen den 1 februari. Detta är ett utmärkt tillfälle för alla ungdomslag som vill testa formen inför den populära stafetten vid XL-galan i Ericsson Globe den 19 februari!

Alla deltagare får Lilla XL-galans T-shirt. Exklusiv medalj till de tre bästa i varje gren.

### Grenprogram (åldersbundet utom i stafetten där 12-13 åringar får bilda lag)

Pojkar och flickor 15 år (-00): 60 m häck, 1000 m, stav, längd, höjd, kula

Pojkar och flickor 14 år (-01): 60 m häck, 1 000 m, stav, längd, höjd, kula

Pojkar och flickor 13 år (-02): 60 m häck, 600 m, höjd, kula

Pojkar och flickor 12 år (-03): 60 m, 600 m, höjd, kula

Pojkar och flickor 11 år (-04): 60 m, 600 m, längd, kula

Pojkar och flickor 10 år (-05): 60 m, längd, kula

**Mixed 13 år: 4x200 m.** Två flickor och två pojkar i varje lag. Obegränsat antal lag! 2014 var 58 lag anmälda. Bästa grenrepet inför XL-galan i Globen den 19 februari.

### Tidsprogram

Tidsprogram finns på baksidan.

### Anmälan senast tisdag 20 januari

Anmälan göres via internet, se [www.xlgalan.se](http://www.xlgalan.se)

### Anmälningsavgift

Anmälningsavgiften är 70 kr per individuell gren och 170 kr per stafettlag. Vi fakturerar alla klubbar i efterhand.

### Efteranmälan

Efteranmälan endast på tävlingsdagen i mån av plats. Senast 1 timme före grenstart. Ej i höjd och längd. Dubbel avgift.

### T-shirt

Alla deltagare får Lilla XL-galans T-shirt.

### Medalj

De tre första i varje gren får guld-, silver och bronsmedalj.

### Sportway fotograferar

Efter tävlingen finns det möjlighet att köpa bilder från [www.sportway.se](http://www.sportway.se)

### Upplysningar

Hässelby SK:s kansli, e-mail: [hsk.friidrott@telia.com](mailto:hsk.friidrott@telia.com)

Telefon 08 – 739 97 06 (måndag – torsdag kl 10–16).

Utförlig information om Lilla XL-galan finns på [www.xlgalan.se](http://www.xlgalan.se)



Välkommen till Lilla XL-galan 2015!



Arrangör: Hässelby SK



Huvudsponsor: XL-BYGG

# Tidsprogram

Lilla XL-galan, Sättra Hall söndag 1 februari 2015

Avprickning sker en timme före varje gren.

Upprop 15 minuter före varje gren.

Tid	60 m/60 mh	600 m	1000 m	Längd A	Längd B	Höjd A	Höjd B	Stav	Kula A	Kula B	Tid
10.00	60 m P12			P10,	F10	P13	F13		F11	P11	10.00
10.20	60 m F12			3 försök	3 försök			14+P15			10.20
10.50	60 m P11										10.50
11.05	60 m F11										11.05
11.25	60 m P10										11.25
11.40	60 m F10										11.40
12.05	<b>60 m P12 Final</b>										12.05
12.10	<b>60 m F12 Final</b>			P11 - 2 pooler					P10	F10	12.10
12.15	<b>60 m P11 Final</b>										12.15
12.20	<b>60 m F11 Final</b>										12.20
12.25	<b>60 m P10 Final</b>										12.25
12.30	<b>60 m F10 Final</b>					F12	P12				12.30
12.45	60 mh F13							F14+F15			12.45
13.00	60 mh P13			F11 - 2 pooler							13.00
13.15	60 mh F14										13.15
13.25	<b>60 mh F15 Final</b>										13.25
13.30	60 mh P14								F12		13.30
13.40	<b>60 mh P15 Final</b>									P12	13.40
13.50		P11									13.50
14.10		F11									14.10
14.30	Stafett 4x200 m			F14+F15	P14+P15						14.30
15.15	<b>60 mh P15 Extra</b>										15.15
15.20	<b>60 mh P14 Final</b>										15.20
15.25	<b>60 mh F15 Extra</b>										15.25
15.30	<b>60 mh F14 Final</b>								P13	F13	15.30
15.35	<b>60 mh P13 Final</b>										15.35
15.40	<b>60 mh F13 Final</b>										15.40
15.50	<b>Stafett 4x200 m. Final 6 bästa tiderna från försök</b>					F14+F15	P14+P15				15.50
16.00			P14								16.00
16.05			F14								16.05
16.15			F15								16.15
16.20			P15						F14+F15	P14+P15	16.20
16.25		F13									16.25
16.40		P13									16.40
16.50		F12									16.50
17.05		P12									17.05

## Observera följande:

- 4 försök i alla teknikgrenar upp t.o.m. 13-årsklassen. Undantaget längd P+F10 där 3 försök gäller. I 14- och 15-årsklasserna gäller 3 försök + 3 finalförsök för de 8 bästa.
- Tiderna avgör placering på 600/1 000 m – ange tid så att seedningen blir så korrekt som möjligt vid avprickning.

## Höjd

PF12 105-112-119-126-133-138-143-148 därefter 4 cm höjning

PF13 109-116-121-128-135-140-145-150 därefter 4 cm höjning

## Längd Höjd

**A** Inre grop Vid målet

**B** Yttre grop Vid 60 m start

## Kula

Fast ring (järnkula)

Mobil ring (gummikula)