

# Lilla XL galan

## Sätra Hall söndag 2 februari 2014

Preliminär starttid kl. 10.00

Välkommen till en av landets mest populära inomhustävlingar för ungdomar! 2013 gjorde 543 pojkar och flickor från 50-talet föreningar drygt 1 100 starter. 13-åringarnas stafett samlade 56 lag.

2014 avgörs Lilla XL-galan i Sätra Hall söndagen den 2 februari. Detta är ett utmärkt tillfälle för alla ungdomslag som vill testa formen inför den populära stafetten vid XL-galan i Ericsson Globe den 6 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 (-99): 60 m häck, 1000 m, stav, längd, höjd

Pojkar och flickor 14 år (-00): 60 m häck, 1 000 m, stav, längd, höjd, kula

Pojkar och flickor 13 år (-01): 60 m häck, 600 m, höjd, kula

Pojkar och flickor 12 år (-02): 60 m, 600 m, höjd, kula

Pojkar och flickor 11 år (-03): 60 m, 600 m, längd, kula

Pojkar och flickor 10 år (-04): 60 m, längd, kula

**Mixed 13 år: 4x200 m.** Två flickor och två pojkar i varje lag. Obegränsat antal lag! 2013 var 56 lag anmälda. Bästa grenrepet inför XL-galan i Globen den 6 februari.

### Preliminärt tidsprogram

Preliminärt tidsprogram finns på baksidan.

Tidsprogrammet baserar sig på förra årets antal starter. Korrigeringar sker om antal startande avviker kraftigt. Slutgiltigt tidsprogram meddelas på tävlingens hemsida i vecka 4.

### Anmälan senast tisdag 21 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. Dubbel avgift.

### T-shirt

Alla deltagare får Lilla XL-galans T-shirt.

### Medalj

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

### 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 2014!**



Arrangör: Hässelby SK



Huvudsponsor: XL-BYGG

Preliminärt

# Tidsprogram

Lilla XL-galan, Sättra Hall söndag 2 februari 2014

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		P11	F11	10.00
10.20	60 m F12							P14+P15			10.20
10.50	60 m P11										10.50
11.15	60 m F11										11.15
11.40	60 m P10										11.40
11.55	60 m F10			P11 - 2 pooler							11.55
12.10	<b>60 m P12 Final</b>										12.10
12.15	<b>60 m F12 Final</b>										12.15
12.20	<b>60 m P11 Final</b>					F12	P12		P10	F10	12.20
12.25	<b>60 m F11 Final</b>										12.25
12.30	<b>60 m P10 Final</b>										12.30
12.35	<b>60 m F10 Final</b>										12.35
12.50	60 mh F13							F14+F15			12.50
13.00	60 mh P13			F11 - 2 pooler							13.00
13.10	60 mh F14										13.10
13.30	60 mh F15										13.30
13.40	60 mh P14								P12	F12	13.40
13.50	60 mh P15										13.50
14.00		P11									14.00
14.15		F11									14.15
14.30	Stafett 4x200 m			F14	F15	P14	P15				14.30
15.30	<b>60 mh P15 Final</b>								P13	F13	15.30
15.35	<b>60 mh P14 Final</b>										15.35
15.40	<b>60 mh F15 Final</b>										15.40
15.45	<b>60 mh F14 Final</b>										15.45
15.50	<b>60 mh P13 Final</b>										15.50
15.55	<b>60 mh F13 Final</b>										15.55
16.00	<b>Stafett 4x200 m. Final 6 bästa tiderna från försöken</b>										16.00
16.00				P14	P15	F14	F15				16.00
16.10			P14								16.10
16.20			F14						P14	F14	16.20
16.30			F15								16.30
16.40			P15								16.40
16.45		F13									16.45
16.55		P13									16.55
17.00		F12									17.00
17.10		P12									17.10

## Observera följande:

- 4 försök i alla teknikgrenar upp t.o.m. 13-årsklassen. 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.

Längd	Höjd	Kula
A Inre grop	Vid målet	Fast ring (järnkula)
B Yttre grop	Vid 60 m start	Mobil ring (gummikula)