

## Dagsprogram USM15 JSM 19 – 2025

### **Fredag 29 augusti      *cirka 13-19.30***

F15	80m, 300mh fö, 800m fö, 1500 m hinder, längd kval, spjut
P15	80m, 300mh fö, 800m fö, 1500m hinder, längd kval, spjut
F19	100m, 400m fö, 1500m fö, 2000m hinder, längd kval, spjut, höjd
P19	100m, 400m fö, 1500m fö, 2000m hinder, längd kval, spjut, höjd

### **Lördag 30 augusti      *cirka 9.30 – 18***

F15	300m fö, 800m fi, 300mh fi, höjd, längd fi, kula, diskus,
P15	300m fö, 800m fi, 300mh fi, höjd, längd fi, kula, diskus
F19	200m fö, 400m fi, 800m fö, 1500m fi, 400mh fö, stav, längd fi, kula, diskus
P19	200m fö, 400m fi, 800m fö, 1500m fi, 400mh fö, stav, längd fi, kula, diskus

JSM-USM\*      Gång 5000m (ett lopp),

*\*en gemensam klass 18 - 22 (M/K) samt en gemensam klass 15 - 17 (P/F)*

### **Söndag 31 augusti      *cirka 9.30 – 16***

F15	80mh, 300m fi, 2000m, tresteg, stav, slägga
P15	80mh, 300m fi, 2000m, tresteg, stav, slägga
F19	100mh, 200m fi, 400mh fi, 800m fi, 3000m, tresteg, slägga
P19	110mh, 200m fi, 400mh fi, 800m fi, 5000m, 110mh, tresteg, slägga

**Kontakt:** Tävlingsledare Anna Palmerius. [anna@tjalvefriidrott.se](mailto:anna@tjalvefriidrott.se)