



Välkommen till
VÄSBYSPELEN
FRIDROTT • VILUNDAVALLEN



Höjningsschema

Höjdhopp

F12	100	105	110	115	120	124	128	131	134	+3
F13	110	115	120	125	130	134	138	141	144	+3
F14	120	125	130	135	140	144	148	151	154	+3
P12	100	105	110	115	120	124	128	131	134	+3
P13	110	115	120	125	130	135	139	143	146	+3
P14	125	130	135	140	145	150	154	158	161	+3

Stavhopp

F13	131	151	171	191	201	211	+10
F14	131	151	171	191	211	221	+10
P13	151	171	191	211	221	231	+10
P14	151	171	191	211	231	241	+10



Välkommen till
VÄSBYSPELEN
 FRIIDROTT • VILUNDAVALLEN



Vikter och zoner

	Längd	Tresteg	Kula	Diskus	Slägga	Spjut	Boll
Väsbykampen	zon	-	-	-	-	-	150 g
P9	-	-	2 kg	-	-	-	-
P10	Zon	-	2 kg		-	-	-
P11	Zon	Zon	2 kg	-	-	-	-
P12	Zon	Zon	3 kg	0,6 kg	3 kg	400 g	-
P13	Zon	zon	3 kg	0,6 kg	3 kg	400 g	-
P14	Planka	Planka	4 kg	1 kg	4 kg	600 g	-
F9	-	-	2 kg	-	-	-	-
F10	Zon	-	2 kg	-	-	-	-
F11	Zon	Zon	2 kg	-	-	-	-
F12	Zon	Zon	2 kg	0,6 kg	2 kg	400 g	-
F13	Zon	Zon	2 kg	0,6 kg	2 kg	400 g	-
F14	Planka	Planka	3 kg	0,75 kg	3 kg	500 g	-