

## PM FÖR GURKSPELEN 2017

Aktiva, ledare och föräldrar hälsas varmt välkomna till de **45:e GURKSPELEN**.

1. **TÄVLINGSEXP.** Öppnar expeditionen: lördag och söndag kl. 07:00.
2. **NUMMERLAPP** Bärs fullt synlig på bröstet. Stav- och höjdhoppare valfritt.
3. **MAX.-TIDER** Stav 1,5 min. Övriga hopp och kastgrenar 1 min.
4. **UPPVARMNING** får endast ske vid badhusbacken intill idrottsplatsen. Idrottsplatsens gräsmatta får endast beträdas av kastare och funktionärer. Vi förutsätter att alla ledare och aktiva beaktar detta. Innerplanen får tidigast beträdas 20 min innan angiven starttid.
5. **STARTBLOCK** 8-10-årsklasserna få ha hjälp av ledare eller förälder för iordningställande av startblock.
6. **AVPRICKNING** vid befintliga avprickningstavlor senast 60 min före start. Detta gäller löpningarna. Ej vid finalerna. Vid mindre än nio deltagare vid avprickningen, går **finalen på försökstid**.
7. **UPPROP** 15 min. före start , vid startplatsen. Detta meddelas via högtalaranläggningen.
8. **FLERA GRENAR** Om någon deltar i mer än en gren som går samtidigt, får man efter samråd med grenledaren göra sina försök i hopp och kast sist i resp. omgång eller höjd. Detta får dock inte fördröja tävlingen om t.ex. höjning skall ske i höjdhopp.
9. **SEEDNING AV HEAT** Vid distanser från 60 m upp till 200 m tillämpas seedning enligt Friidrottsförbundets bestämmelser.
10. **60 , 80 , 100m** sker med försök, och final. Vid 25 eller fler startande endast tider till final. **200m** med försök och final, tiderna avgörande. Vid 22 st och fler avprickade, A- och B-final. Korta häcklopp med försök och final. Längre distanser och 200mh avgörs med de bäst anmälda tiderna i heat A. De övriga i heat B osv.

### 11. **HÖJNINGAR**

Höjd

M	1.71-1.76-1.81-1.86-1.91-1.96 + 3cm	K	1.31-1.36-1.41-1.46-1.51-1.56- + 3cm
P17	1.41-1.46-1.51-1.56-1.61-1.64 + 3cm	F17	1.31-1.36-1.41-1.46-1.51-1.56 + 3cm
P15	1.41-1.46-1.51-1.56-1.61-1.64 + 3cm	F15	1.26-1.31-1.36-1.41-1.46-1.51 + 3cm
P14	1.26-1.31-1.36-1.41-1.46-1.51 + 3cm	F14	1.11-1.16-1.21-1.26-1.31-1.36 + 3cm
P13	1.06-1.11-1.16-1.21-1.26-1.31 + 3cm	F13	1.11-1.16-1.21-1.26-1.31 -1.36+ 3cm
P12	1.06-1.11-1.16-1.21-1.26-1.31 + 3cm	F12	1.06-1.11-1.16-1.21-1.26-1.31 + 3cm

Stav

P17	2.83-3.03-3.23-3.43-3.63-3.73-3.83-3.93-4.03-4.13-4.18 + 5cm
P15	2.13-2.33-2.53-2.68-2.83-2.93-3.03-3.13-3.23 + 5cm
F17	1.93-2.13-2.33-2.53-2.68-2.83-2.93-3.03-3.13-3.23 + 5cm
F15	1.43-1.63-1.83-2.03-2.18-2.33-2.43-2.53-2.63-2.73 + 5cm

12. **SPIKLÄNGD** Rekommenderas 6 mm. I hopp får högst 9 mm användas.
13. **LÄNGD- OCH KASTGRENAR** De åtta bästa går till final efter 3 försöksomgångar.  
**O.B.S.** Slägg **APALBY kastplan**, diskus **Arosvallen**. Se på tidsprogrammet, karta finns längst ner på PM.  
Vi har minibuss som kör ut 30 min före grenstart.  
Vindmätning i längd och tresteg från åldersklasserna 11 år och uppåt. Ej i lägre åldersklasser
14. **KASTREDSKAP** Egna kastredskap får användas och skall vägas senast 1 timme före grenstart. OBS ! Dessa redskap får användas av alla.
15. **EFTERANMÄLNINGAR** Under tävlingsdagarna mottages i löpgrenarna efteranmälningar upp till fulla heat på tävlingsexp. 60 min före resp. starttid. I övriga grenar kan efteranmälningar ske om strykningar sker av tidigare anmälda eller om tidsprogrammet så tillåter. Efteranmälningsavgift är 120:-.
16. **TÄVLINGSEXPEDITIONEN** Får tillträdas enbart av ledare och de som skall efteranmälas.
17. **RESULTAT** uppsättes på resultattavlan bakom huvudläktaren efter genomförd gren.  
Efter varje dags tävlingar finns resultaten även på Internet på adress:  
<http://www.vasterasfriidrott.se>.
18. **PRISUTDELNING** Direkt efter varje final senast 15 min. efter avslutad tävling.  
**De 6 främsta i varje gren i ungdoms-klasserna 8 till 14 år erhåller pris. De 3 främsta i ungdomsklasserna 15 till 17 år erhåller pris. Endast pris till segrarna i 19 års- och seniorklasserna.** Pris också till de som överträffar gällande Gurkspelsrekord.  
(Bästa resultat om flera tävlande under/överskrider förut gällande rekord.).
19. **SERVERING** Finns inne på Arosvallen

**FRÅGOR** Besvaras vardagar av VFK´s kansli 10:00-15:00 på 021-13 59 60

**ÖVRIGT** Global Sport finns på plats för försäljning av spikskor m.m.

OBS! För att tidsprogrammet skall fungera enligt våra beräkningar, ber vi samtliga ledare bevaka att de tävlande infinner sig på rätt tid och rätt plats före start och vid upprop.

Hjärtligt välkomna

VÄSTERÅS FRIIDROTT och



## Karta Arosvallen – Apalby kastplan

