

PM för ”Sista chansen 14 april 2018 i Westinghouse Arena i Västerås

1. **NUMMERLAPP** Bärs fullt synlig på bröstet. Höjd/stavhoppare valfritt.
2. **MAX.-TIDER** Hopp och kastgrenar 1 min.
3. **UPPVÄRMNING** Sker mellan längdhoppbanorna och rundbanan eller ute.
4. **LÖPNINGAR** Avprickning vid befintliga avprickningstavlor 60 min. före start. Detta gäller löpningarna. Ej vid finalerna. 60 meter sker med försök och final. Vid 24 eller fler avprickade genomförs A- och B-finaler. Endast tider till final. Vid färre än nio deltagare vid avprickningen går finalen på försökstid.
5. **UPPROP** 15 min. före start vid startplatsen. Detta meddelas via högtalaranläggningen.
6. **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.
7. **SPIKLÄNGD** Högst 6 mm.
8. **LÄNGD/TRESTEG och KAST** För klasserna 12 år och äldre gäller 3 försök först, sedan får de 8 bästa göra 3 finalhopp.
För klasserna 11 år och yngre gäller 4 försök för samtliga deltagare.
9. **HÖJNINGSSCHEMA**

HÖJD

| | |
|--------|-------------------------------------|
| P15/14 | 1.16-1.21-1.26-1.31-1.36-1,41 + 3cm |
| P13 | 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 |
| P11 | 0.96-1.01-1.06-1.11-1.16-1.21 + 3cm |
| F15/14 | 1.11-1.16-1.21-1.26-1.31-1.36 + 3cm |
| F13 | 1.06-1.11-1.16-1.21-1.26-1.31 + 3cm |
| F12 | 1.01-1.06-1.11-1.16-1.21-1.26 + 3cm |
| F11 | 0.96-1.01-1.06-1.11-1.16-1.21 + 3cm |

STAV

| | |
|--------|--|
| P15/13 | 1.54-1.64-1.74-1.84-1.94-2.04-2.14-2.24-2.34-2.44-2.49 + 5cm |
| F15/13 | 1.34-1.44-1.54-1.64-1.74-1.84-1.94-2.04-2.09 + 5cm |

10. **KASTREDSKAP** Egna kastredskap får användas och skall vägas in senast 1 timme före grenstart. OBS! Dessa redskap får användas av alla.
11. **EFTERANMÄLNINGAR** I mån av plats och mot en förhöjd avgift, på 140:-.
12. **TÄVLINGSEXPEDITIONEN** Får tillträdas enbart av ledare och de som skall efteranmälas. En trappa upp!

13. **RESULTAT** uppsättes efter genomförd gren.
O.B.S. Ni kommer att kunna följa tävlingen ”resultat live” på vår hemsida www.vasterasfriidrott.se
Vi kommer inte att skicka ut resultatlistan till föreningarna, den kommer att finnas på vår hemsida.
14. **PRISUTDELNING** Cirka 15 min. efter avslutad tävling är det prisutdelning till de 3 första.
15. **FRÅGOR** Besvaras av VFK´s kansli dagtid på 021-13 59 60.
16. **VÄGBESKRIVNING** Westinghouse Arena ligger på Kungsängsgatan 8.
Kommer ni på E18 från Stockholms hållet sväng av vid Folketsparksmotet, sväng vänster på Stockholmsvägen----
Kommer ni på E18 från Oslo hållet sväng av vid Folkparksmotet, sväng vänster på Stockholmsvägen---
--sedan kör ni till första trafikljuset (200-300m), där svänger ni höger (Björnövägen), kör till nästa trafikljus (200-300m) där svänger ni vänster då är ni på Kungsängsgatan. Hallen ligger på höger sida efter ca. 200m. En stor blå/gul skylt där det står Västerås Friidrott samt en stor skylt med text ”Westinghouse Arena ” .
17. **PARKERING** Det finns parkering framför Westinghouse Arena.
18. **ÖVRIGT** Det finns en kiosk i hallen där man kan handla fika, smörgåsar, korv och godis.

Hjärtligt välkomna

