

PM för Express-Bildspelen 5 november 2016 i Wethinghouse Arena i Västerås

1. **NUMMERLAPP** Bärs fullt synlig på bröstet. Höjdhoppare 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. 200m avgörs med de bästa anmälda tiderna i heat A. De övriga i heat B osv.
5. **UPPROP** 15 min. före start vid startplatsen. Detta meddelas via högtalaranläggningen.
6. **FLERA GRENNAR** 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 och KAST** De åtta bästa går till final efter 3 försöksomgångar.
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
P10	0.91-0.96-1.01-1.06-1.11-1.16 + 3cm
F/1514	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
F10	0.91-0.96-1.01-1.06-1.11-1.16 + 3cm

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 100:-.
12. **TÄVLINGSEXPEDITIONEN** Får tillträdas enbart av ledare och de som skall efteranmälas.
13. **RESULTAT** uppsättes efter genomförd gren.
O.B.S. Ni kommer att kunna följa tävlingen ”resultat live” på vårans hemsida www.vasterasfriidrott.se
Vi kommer inte att skicka ut resultatlistan till föreningarna, den kommer att finnas på vår hemsida.

14. **PRISUTDELNING** Direkt efter avslutad gren får segraren en blomsterbukett, och ca. 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, enklare mat samt glass och godis. Global Sport finns där och säljer spikskor, kläder och lite utrustning, håller till vid styrkehörnet.

Hjärtligt välkomna

VÄSTERÅS FRIIDROTT

