

**PM FÖR WESTINGHOUSE INLAGDA GURKSPEL**  
**19-20 januari 2019 i Västerås**

1. **NUMMERLAPP** Bärs fullt synlig på bröstet. Höjd- och stavhoppare valfritt.
2. **MAX.-TIDER** Hopp och kastgrenar **30 sek O.B.S. Nytt**
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 färre än nio deltagare vid avprickningen går finalen på försökstid. Vid 25 eller fler avprickade genomförs A- och B-finaler. Endast tider till final. Längre distanser 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, TRESTEG OCH KAST** Hoppzon (längd) för klasser t o m 13 år, 3 försök för klasserna 12 år och äldre, sedan får de 8 bästa göra 3 finalhopp. För klasserna 11 år och yngre gäller 4 försök för samtliga deltagare.
9. **HÖJNINGSSHEMA**

**HÖJD**

|        |                                      |
|--------|--------------------------------------|
| M      | 1.51-1.56-1.61-1.66-1.71-1.76 + 3cm  |
| P17/16 | 1.51-1.56-1.61-1.66-1.71-1.76 + 3cm  |
| P15/14 | 1.31-1.36-1.41-1.46-1.51-1.56 + 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  |
| P9     | 0.81-0,86-0,91-0,96-1.01-1.06 + 3 cm |

|        |  |
|--------|--|
| K/17   | 1.41-1.46-1.51-1.56-1.61-1.64-1.67 + 3cm |
| F16/15 | 1.31-1.36-1.41-1.46-1.51-1.56 + 3cm      |
| F14    | 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      |
| F9     | 0.81-0,86-0,91-0,96-1.01-1.06 + 3 cm     |

**STAV**

|        |  |
|--------|--|
| M      | 3.43-3.63-3.83-4.03-4.18-4.33-4.43-4.53-4.63-4.73 + 5cm      |
| P17    | 2.83-3.03-3.23-3.33-3-3.43-3.53-3.63-3.73-3.83-3.88 + 5cm    |
| P15/14 | 1.63-1.83-2.03-2.18-2.33-2.43-2.53-2.63-2.73-2.83 + 5cm      |
| K/F17  | 1.93-2.13-2.33-2.53-2.68-2.83-2.93-3.03-3.13-3.23 + 5cm      |
| F15/14 | 1.53-1.73-1.93-2.03-2.13-2.23-2.33-2.43-2.53-2.63-2.68 + 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 150:-/start.
12. **TÄVLINGSEXPEDITIONEN** Får tillträdas enbart av ledare och de som skall efteranmälas.
13. **RESULTAT** uppsättes efter genomförd gren.  
Vi kommer att skicka ut resultatlistan till klubbens e-postadress. Om föreningen saknar e-post skickar vi ut resultatlistan via posten.

**O.B.S. Ni kommer att kunna följa tävlingen ”resultat live” på vår hemsida [www.vasterasfriidrott.se](http://www.vasterasfriidrott.se)**

14. **PRISUTDELNING** Direkt efter varje final senast 15 min. efter avslutad tävling.
15. **FRÅGOR** Besvaras av VFK´s kansli dagtid på 021-13 59 60
16. **VÄGBESKRIVNING** Westinghouse Arena (friidrottshallen) 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 hallnamnet, Westinghouse Arena Friidrottshallen.
17. **PARKERING** Det finns parkering på östra sidan av hallen. O.B.S. Det är nu parkeringsförbud västra sidan av hallen.
18. **ÖVRIGT** Det finns en kiosk i hallen där man kan handla, mat, fika, drickor, smörgåsar och godis. GLOBAL SPORT kommer att **vara på plats under helgen** då de har ett stort sortiment av allroundskor på plats. Om du önskar någon specialsko så meddela Global Sport detta **SENAST** torsdag 17 jan före 14:00, så ser de till att den finns reserverad för Er (givetvis utan slutligt köptvång och att skon finns i vårt lager)!

GLÖM INTE att ni kan följa tävlingen ”resultat live” på vår hemsida [www.vasterasfriidrott.se](http://www.vasterasfriidrott.se) !

Hjärtligt välkomna

**VÄSTERÅS FRIIDROTT**

