

# PM för Aimsoft Games 6 april 2019 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. **VIKT**  
Viktkastningen avgörs på söndagen den 7 april med start 11.00 för samtliga klasser.
10. **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

11. **KASTREDSKAP** Egna kastredskap får användas och skall vägas in senast 1 timme före grenstart. OBS! Dessa redskap får användas av alla.
12. **EFTERANMÄLNINGAR** I mån av plats och mot en förhöjd avgift, på 140:-.

13. **TÄVLINGSEXPEDITIONEN** Får tillträdas enbart av ledare och de som skall efteranmälas. En trappa upp!
14. **RESULTAT** uppsättes efter genomförd gren.  
**O.B.S.** Liveresultat hittar du på vår hemsida [www.vasterasfriidrott.se](http://www.vasterasfriidrott.se)  
Slutliga resultatlistan hittar du sedan på samma sida.
15. **PRISUTDELNING** Cirka 15 min. efter avslutad tävling är det prisutdelning till de 3 första.
16. **FRÅGOR** Besvaras av VFK´s kansli dagtid på 021-13 59 60.
17. **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 " .
18. **PARKERING** Det finns parkering framför Westinghouse Arena.
19. **ÖVRIGT** Det finns en kiosk i hallen där man kan handla lunch, fika, smörgåsar, korv och godis.

**Hjärtligt välkomna!**

