

PM för Express-Bildspelen 30 november 2019 i Westinghouse Arena i Västerås

1. **NUMMERLAPP** Bärs fullt synlig på bröstet.
2. **MAX.-TIDER** Hopp och kastgrenar 60 sek.
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 respektive startplats.
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 KULA** 3 st försök för klasserna 12 år och äldre, sedan får de 8 bästa göra 3st försök till.
För klasserna 11 år och yngre gäller 4 försök för samtliga deltagare om det är fler än 8 st anmälda till grenen. Om det är färre än 9 st anmälda får alla 6st försök.
9. **HÖJNINGSSCHEMA**
HÖJD
P15 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
P11 0.91-0.96-1.01-1.06-1.11-1.16 + 3cm
F15 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
F11 0.96-1.01-1.06-1.11-1.16-1.21 + 3cm
10. **KASTREDSKAP** Egna kastredskap får användas och skall vägas in senast 1 timme före grenstart. Kom upp till tävlingsexpeditionen och be att få ditt redskap invägt. 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 funktionärer, ledare och de som skall efteranmälas.
13. **RESULTAT** Sätts upp på resultatavlan efter genomförd gren.
O.B.S. Ni kommer att kunna följa tävlingen på www.vasterasfriidrott.se
Vi kommer inte att skicka ut resultatlistan till föreningarna, den kommer att finnas på vår Hemsida efter avslutad tävling.

14. **PRISUTDELNING** Så fort som möjligt efter avslutad tävling är det prisutdelning till de 3 första i klasserna 9-15 år och vinnare i klasserna M och K.
15. **FRÅGOR** Besvaras av VFK´s kansli dagtid på 021-13 59 60 eller henrik@vasterasfriidrott.se.
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, pastasallad, dricka, smörgåsar, varm korv, toast m.m. Betalning med Swish eller kontant. Vi tar ej kort.

Hjärtligt välkomna

VÄSTERÅS FRIIDROTT

