

PM FÖR GURKSPELEN 2019

Aktiva, ledare och föräldrar hälsas varmt välkomna till de **47:e GURKSPELEN**.

1. **TÄVLINGSEXP.** Öppnar expeditionen: lördag och söndag kl. 07:00.
2. **NUMMERLAPP** Bärs fullt synlig på bröstet. Höjdhoppare valfritt bröst eller rygg.
3. **MAX.-TIDER** Hopp- och kastgrenar 1 min.
4. **UPPVÄRMNING** får endast ske vid badhusbacken intill idrottsplatsen. Idrottsplatsens gräsmatta får endast beträdas av kastare och funktionärer. Vi förutsätter att alla ledare och aktiva beaktar detta. Innerplanen får tidigast beträdas 20 min innan angiven starttid.
5. **STARTBLOCK** 8-10-årsklasserna få ha hjälp av ledare eller förälder för iordningställande av startblock.
6. **AVPRICKNING** vid befintliga avprickningstavlor senast 60 min före start. Detta gäller löpningarna. Ej vid finalerna. **Vid uteblivna försökslopp går finalen på försökstid.**
7. **UPPROP** 15 min. före start , vid startplatsen. Detta meddelas via högtalaranläggningen.
8. **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.
9. **SEEDNING AV HEAT** Vid distanser från 60 m upp till 200 m tillämpas seedning enligt Friidrottsförbundets bestämmelser.
10. **60 , 80 , 100m** sker med försök, och final. Vid 25 eller fler startande endast tider till final. **200m** med försök och final, tiderna avgörande. Vid 22 st och fler avprickade, A- och B-final. Korta häcklopp med försök och final. Längre distanser och 200mh avgörs med de bäst anmälda tiderna i heat A. De övriga i heat B osv.
11. **STAVHOPP**
Tyvärr inga stavtävlingar i årets Gurkspel pga problem med utrustning
12. **HÖJNINGAR**
Höjd

M	1.71-1.76-1.81-1.86-1.91-1.96 + 3cm	K	1.31-1.36-1.41-1.46-1.51-1.56- + 3cm
P17	1.41-1.46-1.51-1.56-1.61-1.64 + 3cm	F17	1.31-1.36-1.41-1.46-1.51-1,56 + 3cm
P15	1.41-1.46-1.51-1.56-1.61-1.64 + 3cm	F15	1.26-1.31-1.36-1.41-1.46-1.51 + 3cm
P14	1.26-1.31-1.36-1.41-1.46-1.51 + 3cm	F14	1.11-1.16-1.21-1.26-1.31-1.36 + 3cm
P13	1.06-1.11-1.16-1.21-1.26-1.31 + 3cm	F13	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	F12	1.06-1.11-1.16-1.21-1.26-1.31 + 3cm
12. **SPIKLÄNGD** Rekommenderas 6 mm. I hopp får högst 9 mm användas.

13. **LÄNGD- OCH KASTGRENAR** De åtta bästa går till final efter 3 försöksomgångar.
I klasser upp tom 11 år har alla 4 försök var.
O.B.S. Slägg **APALBY kastplan**, diskus **Arosvallen**. Se på tidsprogrammet, karta finns längst ner på PM.
Vi har minibuss som kör ut 30 min före grenstart.
Vindmätning i längd och tresteg från åldersklasserna 11 år och uppåt. Ej i lägre åldersklasser
14. **KASTREDSKAP** Egna kastredskap får användas och skall vägas senast 1 timme före grenstart. OBS ! Dessa redskap får användas av alla.
15. **EFTERANMÄLNINGAR** Under tävlingsdagarna mottages i löpgrenarna efteranmälningar upp till fulla heat på tävlingsexp. 60 min före resp. starttid. I övriga grenar kan efteranmälningar ske om strykningar sker av tidigare anmälda eller om tidsprogrammet så tillåter. Efteranmälningsavgift är 150:-.
16. **TÄVLINGSEXPEDITIONEN** Får tillträdas enbart av ledare och de som skall efteranmälas.
17. **RESULTAT** uppsättes på resultattavlan bakom huvudläktaren efter genomförd gren.
Efter varje dags tävlingar finns resultaten även på tävlingssidan adress:
<https://www.vasterasfriidrott.se/westinghouse-gurkspel/>
18. **PRISUTDELNING** Direkt efter varje final senast 15 min. efter avslutad tävling.
De 3 främsta i varje gren i ungdomsklasserna 8 till 17 år erhåller pris.
Endast pris till segrarna i 19 års- och seniorklasserna. Pris också till de som överträffar gällande Gurkspelesrekord.
(Bästa resultat om flera tävlande under/överskrider förut gällande rekord.).
19. **SERVERING** Kiosk finns inne på arenan. I matväg serveras smörgåsar, hamburgare och korv med bröd. Pizzerior finns ca 100 m från arenan. Centrum ligger 800 m från arenan.

FRÅGOR Besvaras vardagar av VFK´s kansli 10:00-15:00 på 021-13 59 60

ÖVRIGT Global Sport finns på plats för försäljning av spikskor m.m.

OBS! För att tidsprogrammet skall fungera enligt våra beräkningar, ber vi samtliga ledare bevaka att de tävlande infinner sig på rätt tid och rätt plats före start och vid upprop.

Hjärtligt välkomna

VÄSTERÅS FRIIDROTT och



