

## PM FÖR GURKSPELEN 2020

Aktiva, ledare och föräldrar hälsas varmt välkomna till de **48:e GURKSPELEN**.

### 1. TÄVLINGSEXP.

Tävlingsexpeditionen är belägen utanför den stora ingången som vetter mot Kristiansborgsbadet. Här prickar du av dig genom att hämta din nummerlapp. Du blir sedan insläppt till arenan när det är dags för den gren du är anmäld till. För frågor inne på arenan tar du kontakt med funktionär med väst.

### 2. NUMMERLAPP

Bärs fullt synlig på bröstet. OBS! Deltagare som endast tävlar på Apalby (slägga/diskus) behöver ingen nummerlapp och kan således åka direkt till Apalby och pricka av sig där.

### 3. ARENAN

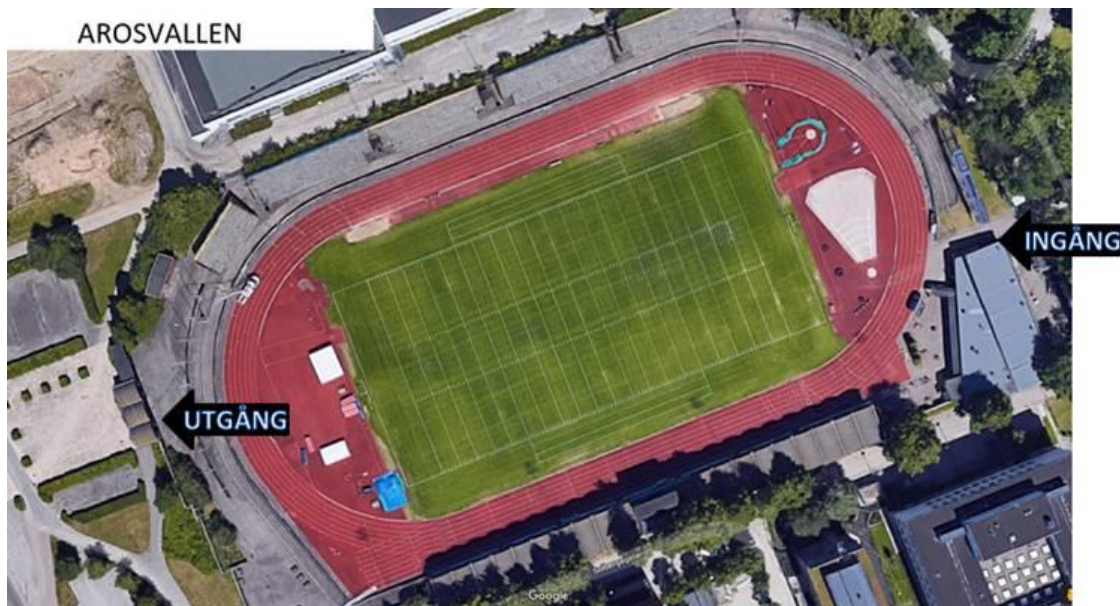
All uppvärmning sker utanför arenan. Endast toalettbesök under uppvärmning får göras inne på arenan. Undvik ombyte eller dusch i omklädningsrummen. ENDAST deltagare och max en ledare eller förälder/deltagare får befinna sig på arenan under gren där deltagaren är anmäld. OBS! Tävlingsledning har rätt att avvisa ledare och föräldrar om det mot all förmodan skulle bli för mycket folk på arenan under en gren. Om det blir aktuellt prioriteras ledare/förälder till aktiv som deltar i teknikgren. Inne på arenan gäller folkhälsomyndighetens rekommendationer. Handsprit finns tillgänglig vid varje gren.

### 4. INMARSCH

Ca 20 min innan grenstart i löpning och ca 30 min innan grenstart i teknikgren får deltagare samt ledare/föräldrar till dessa komma in på arenan. Viktigt att ni då håller er i närheten av tävlingsexpeditionen utanför arenan.

### 5. UTMARSCH

Direkt efter avslutad gren uppmanas samtliga deltagare och ledare/föräldrar till dessa att lämna arenan. Detta förutsatt att deltagaren inte ska delta i nästa gren. Utgång sker genom snurrgrinden vid den bortsida som vetter mot Vasagatan.



### 6. LÖPNING

Vid fler än 8 avprickade på 60m-100m blir det försök och final. Vid färre avprickade blir det final direkt. Finalen går då på försökstiden.

### 7. MAX.-TIDER

Hopp- och kastgrenar 1 min.

## **STARTBLOCK**

9-11-årsklasserna får ha hjälp av ledare eller förälder för iordningställande av startblock.

## **8. STARTPROCEDUR OCH TIDTAGNING**

I mångkamperna för de yngsta använder vi oss av startklapp och manuell tidtagning.

## **9. HÖJNINGAR**

Höjd

M 1.66-1.71-1.76-1.81-1.86-1.91 + 3cm

K 1.36-1.41-1.46-1.51-1.56-1.61 + 3cm

## **10. SPIKLÄNGD**

Rekommenderas 6 mm. I hopp får högst 9 mm användas.

## **11. HOPP- 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. Slägga och diskus på APALBY kastplan. Se karta på sista sidan i PM:et.

I mångkamperna för de yngsta mäts endast det längsta bollkastet/deltagare.

## **12. KASTREDSKAP**

Egna kastredskap får användas och skall lämnas in senast 1 timme före grenstart. OBS! Dessa redskap får användas av alla. Invägning av slägga och diskus sker på Apalby. Kulor och spjut vägs in på Arosvallen. Säg till vid tävlingsexpedition när du hämtar ut nummerlappen på Arosvallen alt till tävlingsledaren på Apalby.

## **13. TÄVLINGSDRÄKT**

Skall bäras enligt Svenska Friidrottsförbundets regler.

## **14. EFTERANMÄLNINGAR**

Kan göras fram tom torsdag 30/7 i mån av plats. Inga efteranmälningar på plats

## **15. RESULTAT**

Sätts upp så fort som möjligt efter avslutas gren på en tavla som finns vid tävlingsexpeditionen utanför arenan. De publiceras även på [www.vasterasfriidrott.se](http://www.vasterasfriidrott.se) efter avslutad gren. Resultat i mångkamperna redovisas inte. Istället får varje tävlande ett diplom och ett resultatkort med sig hem.

## **16. PRISUTDELNING**

Tyvärr ingen prisutdelning vid årets tävlingar. I mångkamperna får varje deltagare ett diplom och ett resultatkort med sig hem.

## **17. SERVERING**

Ingen servering inne på arenan. Pizzerior finns ca 100 m från arenan. Centrum ligger 800 m från arenan.

## **18. FRÅGOR**

Besvaras av tävlingsledare Henrik Astfors, [henrik@vasterasfriidrott.se](mailto:henrik@vasterasfriidrott.se).

## **19. ÖVRIGT**

Global Sport finns på platsvid bortre kurvan för försäljning av spikskor m.m. **För att besöka dem gör vi undantag om vilka som får vara på arenan. Meddela funktionär vid nummerlappsutdelningen så släpps ni in.**



Hjärtligt välkomna



