

PM FÖR IUDM-17 FÖR VÄSTMANLAND

8-9/2 2020

Aktiva, ledare och föräldrar hälsas varmt välkomna till Friidrottshallen i Västerås

1. **NUMMERLAPPAR** används ej.
2. **UPPVÄRMNING** Sker på mellan länghoppbanorna och rundbanan, eller ute.
3. **AVPRICKNING** vid avprickningstavlör bredvid styrketräningshörnan 45 min. före start. Detta gäller löpningarna. Ange också personbästa i sprintgrenarna för heatindelning.
4. **UPPROP** 15 min. före start , vid startplatsen.
5. **60m** Sker med försök och final, enligt Svenska Friidrottsförbundets regler. Längre distanser avgörs uppdelat i heat efter anmälda tider.
6. **SPIKLÄNGD** Högst 6 mm.
7. **HÖJNINGSSCHEMA**

	Höjd	Stav
P11	87-92-97-102-107-112+3 cm	
F11	87-92-97-102-107-112+3 cm	
P13	102-107-112-117+122+3 cm	146-166-176-186-196+10 cm
F13	102-107-112-117+122+3 cm	146-166-176-186-196+10 cm
P15	112-117-122-127-132-137-142+3 cm	146-166-176-186-196+10 cm
F15	112-117-122-127-132-137-142+3 cm	146-166-176-186-196+10 cm
P17	132-137-142-147+152+3 cm	146-166-176-186-196+10 cm
F17	122-127-132-137+142+3 cm	146-166-176-186-196+10 cm

8. **EFTERANMÄLNINGAR** i mån av plats.
9. **RESULTAT** uppsättes efter genomförd gren.
Efter tävlingen finns resultaten även på internet på VFKs hemsida <http://www.vasterasfriidrott.se> och VFIFs hemsida <http://www.idrottonline.se/VastmanlandsFriidrottsforbund>
10. **PRISUTDELNING** direkt efter varje final.
DM-medaljer för Västmanland till 1:an, 2:an och 3:an.
11. **KULA, LÄNGD, TRESTEG.** Alla får tre försök. Därefter får de åtta bästa i varje klass tre försök till. Detta gäller oavsett om flera klasser tävlar samtidigt.
I P11 och F11 gäller dock 4 försök för samtliga.
12. **FRÅGOR** Besvaras av Mats Bodén på 070-652 36 14.

Hjärtligt välkomna
Västmanlands Friidrottsförbund