

19-20 augusti
VÄSBYSPELEN
& Stockholms Öppna Ungdoms DM



TÄVLINGEN SPONSRAS AV

BAUHAUS

Tävlingsinformation / PM

Väsby IK Friidrott hälsar aktiva, ledare och föräldrar varmt välkomna till Vilundavallen och Väsby spelen i friidrott - Stockholms Öppna Ungdoms DM 2017.

Väsby spelen

Årets Väsby spelen och UDM (12-14 år) genomförs för barn och ungdomar mellan 7 och 14 år helgen 19-20 augusti. Starttider för respektive gren framgår av tävlingens tidsprogram.

Väsby spelen är en öppen tävling som välkomnar tävlande från Upplands Väsby, Stockholm, Mälardalen och övriga föreningar i och utanför Sverige. För Distriktsmästerskapen gäller dock särskilda regler.

Vilundavallen ligger nära E4 vid avfarten mot Väsby Centrum. Med pendeltåg åker man till Upplands Väsby station och har sedan en promenad på 15 minuter. Bussen tar 5 minuter. Angränsande till Vilundavallen ligger Scandic Hotell Upplands Väsby som vi rekommenderar. Parkering finns i direkt anslutning till Vilundavallen.

Efteranmälan

I mån av plats tillåts efteranmälan. Efteranmälan sker **senast 80 minuter** före grenstart till förhöjd avgift. Tävlingsledningen avgör om efteranmälan kan accepteras. Avgiften faktureras din förening i efterhand.

Tidsprogram/schema

Tidsprogram publiceras på Väsby Friidrotts hemsida – www.vikfri.nu. Notera att starttider är ungefärliga och kan komma att ändras, även under innevarande tävlingsdag.

Nummerlappar till alla

Nummerlappar hämtas ut vid sekretariatet. Under tävling får nummerlappen inte skymmas eller döljas. Nummerlappen används under hela tävlingshelgen om man deltar under mer än en dag.

Avprickning för alla grenar

Avprickning är obligatorisk och sker på listor uppsatta på anslagstavla vid sekretariatet. Avprickningen är personlig och skall ske **senast 60 minuter** innan grenstart. Ange personbästa och säsongsbästa för seedning. Ingen avprickning gäller för finalgrenar.

Omklädning och uppvärmning

Omklädning sker i anvisade omklädningsrum i Vilundahallen. All uppvärmning sker utanför arenan eller på angränsande gräsytor.

Egna redskap skall anmälas

Invägning av egna redskap skall ske **senast 90 minuter** före grenstart av teknisk ledare.

Resultat i grenar

Resultat anslås snarast efter att grenen avslutats, resultaten läggs även ut på Internet. På vår hemsida kommer de slutliga/officiala resultaten att publiceras senast någon dag efter avslutad tävling.

Föräldrar/ledare/åskådare och övriga

De som inte deltar i evenemanget (funktionärer eller deltagare med nummerlapp) är hänvisade läktaren och ytor utanför inre avgränsningen till själva arenan.

Upprop inför varje start

För alla grenar sker upprop vid respektive grenstation **15 minuter** innan grenstart. Inhoppning för stav/längd/höjd kan ske så snart föregående klass är avslutad.

Prisutdelning för vinnare

Prisutdelning sker efter avslutad gren. Väsbyspelens medalj delas ut till de tre bästa i varje gren. För att erhålla DM-tecken måste föreningen vara ansluten till Stockholmsdistriktet/08fri. Prisutdelning i Väsbykampen sker när alla grenar är avslutade. .

Väsby Friidrott välkomnar deltagare från andra distrikt och åldersgrupper att delta i grenarna för 12-14 år men utom DM-tävlan.

Sjukvård

För enklare "första hjälpen" kontakta sekretariatet/information.

Cafeteria

På Vilundavallen finns kafeteria med kaffe/drycker/godis och enklare rätter.

Tävlingsregler att notera

SFIF tävlingsregler gäller om inget annat meddelas av tävlingsledaren.

I längd, tresteg, kula, spjut och slägga gäller tre försöksomgångar för alla. De åtta bästa får sedan ytterligare tre omgångar. I Väsbykampen gäller 4 kast/hopp totalt och bästa kast/hopp räknas utan ytterligare omgångar.

Löpning 60, 80 och 100 meter samt de korta häckloppen avgörs i försök och finaler. Vid 25 avprickade eller fler blir det även B-final. De åtta bästa tiderna går vidare till final. Vid åtta eller färre avprickade går final på finaltid och försöken utgår (enligt 08fri).

Seedning sker efter årsbästa- alternativt personbästatiderna. Kontrollera att rätt tider står på avprickningslistan. Saknas uppgift om tidigare resultat placeras den aktive i det tidsmässigt lägst seedade heatet.

För 200 meter och längre sträckor gäller endast tider för slutlig placering, oavsett antalet heat (A-B-C-finaler seedade efter årsbästa, med startordningen C-, B- och A-final).

För Väsbykampen redovisas resultat utan rangordning. Det individuella deltagandet och "lekfull idrott" kommer att vara i fokus.

I höjdhopp och stavhopp meddelas höjningsschema senast tävlingsdagen. Preliminärt höjningsschema kan ändras fram till aktuell tävlingsdag

Preliminärt höjningsschema

Höjdhopp

F12	100	105	110	115	120	124	128	131	134	+3
F13	110	115	120	125	130	134	138	141	144	+3
F14	120	125	130	135	140	144	148	151	154	+3
P12	100	105	110	115	120	124	128	131	134	+3
P13	110	115	120	125	130	135	139	143	146	+3
P14	125	130	135	140	145	150	154	158	161	+3

Stavhopp

F13	131	151	171	191	201	211	+10
F14	131	151	171	191	211	221	+10
P13	151	171	191	211	221	231	+10
P14	151	171	191	211	231	241	+10

Vikter och zoner

	Längd	Tresteg	Kula /Boll	Diskus	Slägga	Spjut	Häck korta	Häck långa	Hinder
Väsby-kampen	Zon	-	150 g boll	-	-	-	-	-	-
P9	Zon	-	2 kg	-	-	-	-	-	-
P10	Zon	-	2 kg	-	-	-	68,6 cm	-	-
P11/12	Zon	Zon	3 kg	0,6 kg	3 kg	400 g	76,2 cm	68,6 cm	-
P13	Zon	Zon	3 kg	0,6 kg	3 kg	400 g	76,2 cm	68,6 cm	-
P14	Planka	Planka	4 kg	1,0 kg	4 kg	600 g	84,0 cm	76,2 cm	76,2 cm
F9	Zon	-	2 kg	-	-	-	-	-	-
F10	Zon	-	2 kg	-	-	-	68,6 cm	-	-
F11/12	Zon	Zon	2 kg	0,6 kg	2 kg	400 g	68,6 cm	68,6 cm	-
F13	Zon	Zon	2 kg	0,6 kg	2 kg	400 g	68,6 cm	68,6 cm	-
F14	Planka	Planka	3 kg	0,75 kg	3 kg	500 g	76,2 cm	76,2 cm	76,2 cm



Vilundavallen

Höjd/stav sker i norra änden. Kula och långa kast söderifrån och längdhopp/tresteg på "bortre långsidan". Start och målgång i löpgrenar sker framför läktaren.

Uppvärmning sker på på särskild gröntyta.

Inga föräldrar/åskådare / tränare på innerplan (innanför yttre löparbanan)

[A] Sekretariat: Nummerlappar, avprickning, resultat
 [B] Klubbhäng / klubbält
 [C] Servering, kafeteria
 [D] Ombyte, duschar
 [E] Läktare/Publikplatser

Bilparkering sker på Vilundaparkens parkering eller angränsande centumparkering.