



Välkommen till
VÄSBYSPELEN
FRIIDROTT • VILUNDAVALLEN



Väsby IK Friidrott hälsar aktiva, ledare och föräldrar varmt välkomna till Vilundavallen och Väsby spelen i friidrott - Stockholms Öppna Ungdoms DM 2016.

Väsby spelen

Årets Väsby spelen och UDM (12-14 år) genomförs för barn och ungdomar mellan 6 och 14 år helgen 20-21 augusti. Starttider för respektive gren framgår av tävlingens tidsprogram.

Väsby spelen är en öppen tävling som välkomnar tävlande från Upplands Väsby, Stockholm, Mälardalen, Åland, Norrland 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. Se www.sl.se för mer information. På Scandic Hotell som gränsar till Vilundavallen bor man föredömligt med vårt avtal. Se vår hemsida för detaljer.

Anmälan

Anmälan sker via www.friidrottsanmalan.se senast 10 augusti. Därefter tillämpas principen om efteranmälan i mån av plats och till förhöjd avgift.

Avanmälan

För anmälda deltagare gäller full debitering, oavsett strykning/avanmälan efter 2016-08-09 kl 23:59. Vid sjukdom styrkt av läkarintyg krediteras anmälningsavgiften till fullo.

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. Vi förbehåller oss rätten att justera tidsprogrammet och flytta grenar mellan de två tävlingsdagarna om så krävs för att få en fungerande tävling.

Avprickning för alla grenar

Avprickning är obligatorisk och sker på listor uppsatta på anslagstavla på Vilundavallen. Avprickningen är personlig och skall ske senast 60 minuter innan grenstart. Ange personbästa och säsongbästa för seedning.

Om du ändrar dig och inte kan delta, stryk namnet innan listan tas in. Rätta felaktigheter. Ange födelseår om det saknas eller är felaktigt. Se till att personbästa finns angivet i löpgrenar. Ingen avprickning gäller för finalgrenar.

Nummerlappar till alla

Nummerlappar hämtas ut på anvisad plats på Vilundavallen. Nummerlappen fästs framtill

med säkerhetsnålar som du får på plats. Under tävling får nummerlappen inte skymmas eller döljas. Nummerlappen behöver inte återlämnas men samma nummerlapp används under hela tävlingshelgen om man deltar under mer än en dag.

Ditt startnummer hittar du på avprickningslistorna.

Efteranmälan om man är sent ute

I mån av plats tillåts efteranmälan. Efteranmälan sker senast 80 minuter före grenstart till förhöjd avgift. Tävlingsledningen avgör om efteranmälan kan accepteras. Efteranmälan får inte föranleda ändringar i tidsprogrammet eller förändringar av antal heat eller eventuella pooler. Avgiften faktureras din förening i efterhand.

Avgifter

Startavgiften är 90 kr per gren och deltagare samt 270 kr för mångkampen Väsbykampen (F/P 7-8). Vid efteranmälan tillkommer 90 kr per gren. En administrativ avgift om 90 kr tas ut vid förlorad nummerlapp eller byte av klass. Alla avgifter faktureras klubbvis i efterhand. Inga delbetalningar eller separata inbetalningar. Endast betalning mot faktura med korrekt summa och korrekt angivet referensnummer. För omfattande ändringar av redan gjorda anmälningar tas en serviceavgift ut motsvarande efteranmälningsavgiften.

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. Kö och fördröjning kan uppstå. Har du med dig egna redskap skall du säkerställa att invägning/kontroll sker SNARAST för att inte riskera att inte få använda dem i tävlingen.

Ingångshöjder och höjningsschema för dem som hoppar

Höjningsschema i höjd- och stavhopp meddelas på tävlingsdagen. I stav sätts ingångshöjden i samråd med de tävlande enligt höjningsschemat.

Resultat i grenar

Resultat anslås snarast efter att grenen avslutats, så fort resultaten är granskade och godkända. Resultaten läggs även ut på Internet. Om möjligt läggs de preliminära resultaten ut i realtid, för att sedan korrigeras och fastställas som slutliga. På vår hemsida kommer de slutliga/officiella resultaten att publiceras senast någon dag efter avslutad tävling. I samband med fakturering skickas fullständig resultatlista till respektive klubb.

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 (staketet runt yttre löparbanan). Inga föräldrar, åskådare, tränare eller coacher är välkomna på innerplan/arenaområdet. Respektera detta och visa vuxet ansvarstagande.

Klubbtält/klubbhäng – stället där man är

Klubbar som vill slå upp egna tält eller liknande för att sina deltagare erbjuds att göra detta i norra änden av arenan vid 100-metersstarten, på grönytan mellan resultattavlan och gångstigen (se karta nedan, markering [B]). Denna yta reserveras som "Klubbhäng" och upplåtes för ändamålet från lördag morgon 07:00 till söndag 21:00.

Upprop inför varje start

För alla grenar sker upprop vid respektive grenstation 15 minuter innan grenstart. Inhopning 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. Deltagarmedalj och diplom delas ut till alla tävlande i Väsbykampen som fullföljer.

Distriktsmästerskap för Stockholm

Resultatet från Väsbyspelen avgör även vilka som är Distriktsmedaljörer i Stockholms friidrottsdistrikt för ungdomar 12, 13 och 14 år. Anmäld förening skall vara ansluten till Stockholms FIF/08fri. Notera att 11-åringar tävlar tillsammans med 12-åringar. En 11-åring kan vinna DM-tecken i 12-årsklassen.

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

Den som gör illa sig

Vid allvarligt olycksfall – kontakta 112. För enklare "första hjälpen" i form av plåster och kylpåsar finns hjälp att nå via sekretariatet.

Om man blir hungrig

På Vilundavallen finns kafeteria med kaffe/drycker/godis och enklare rätter samt grill med lunchrätter att tillgå. Vilundavallen ligger knappa 500 meter från Väsby Centrum med restauranger/butiker, 150 meter från McDonalds/BurgerKing och 50 meter från Scandic Hotell med lunch-/middagserbjudanden.

Tävlingsregler att notera

SFIF tävlingsregler gäller om inget annat meddelas av tävlingsledaren.

För löpning gäller att vid åtta eller färre avprickade går final på finaltid och försöken utgår. Seedning sker efter angivet personbästa.

Vid 25 avprickade eller fler blir det även B-final. För 200 meter och längre sträckor gäller endast tider för slutlig placering, oavsett antalet heat (A-B-C-finaler seedade efter årsbästa).

För banlottning gäller 2010 års regler vid åtta banor;

* Seedningsnr 1-4 lottas på bana 3-6

* Seedningsnr 5-6 lottas på bana 7-8

* Seedningsnr 7-8 lottas på bana 1-2

I längd, tresteg, kula och vikt gäller tre försöksomgångar för alla. De åtta bästa får sedan ytterligare tre omgångar. Hoppzon gäller för P/F 6-13. I Väsbykampen gäller 4 kast/hopp totalt och bästa kast/hopp räknas utan ytterligare omgångar.

I spjutkastning för P/F 12-13 år gäller att även kast som landar "platt" eller med bakände först godkänns (SFF 2013).

I Väsbykampen används INTE poängsättning enl IAAF. Resultat i respektive gren redovisas 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	Diskus	Slägga	Spjut	Boll
Väsbykampen	zon	-	-	-	-	-	150 g
P9	-	-	2 kg	-	-	-	-
P10	Zon	-	2 kg		-	-	-
P11	Zon	Zon	2 kg	-	-	-	-
P12	Zon	Zon	3 kg	0,6 kg	3 kg	400 g	-
P13	Zon	zon	3 kg	0,6 kg	3 kg	400 g	-
P14	Planka	Planka	4 kg	1 kg	4 kg	600 g	-
F9	-	-	2 kg	-	-	-	-
F10	Zon	-	2 kg	-	-	-	-
F11	Zon	Zon	2 kg	-	-	-	-
F12	Zon	Zon	2 kg	0,6 kg	2 kg	400 g	-
F13	Zon	Zon	2 kg	0,6 kg	2 kg	400 g	-
F14	Planka	Planka	3 kg	0,75 kg	3 kg	500 g	-



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,
avrickning, resultat
[B] Klubbhäng / klubbält
[C] Servering, kafeteria
[D] Ombyte, duschar
[E] Läktare/Publikplatser

Bilparkering sker på Vilundaparkens parkering eller angränsande centumparkering.