



KVÄLLSKAMPEN 2022

Deltävling 1 - 6

*Upsala IF inbjuder till Kvällskampen sommaren 2022.
Tävlingen är sanktionerad av SFIF.*

Samtliga grenar är för åldersklasserna K/M, F/P17 och F/P15. För klasserna F/P13 finns ett mindre utbud av grenar, se prel. tidsprogram eller på friidrottsanmälan. P19 tillkommer i grenarna 110mh, kula, spjut, diskus samt slägga.

Grenprogram	Löpning	Hopp	Kast
Kvällskampen 1 ONS 8 JUN	60m/80m/100m, 400m, 800m, 1500m, 1500mH/2000mH/3000mH	Stav	Kula
Kvällskampen 2 TOR 16 JUN	-	Höjd	Diskus
Kvällskampen 3 ONS 3 AUG	-	Längd	Spjut
Kvällskampen 4 TIS 9 AUG	60mh/80mh/100mh/110mh, 300mh/400mh	Tresteg	Slägga
Kvällskampen 5 TORS 18 AUG	-	Längd	Kula
Kvällskampen 6 TIS 23 AUG	-	Höjd	Spjut

Anmälan: Via [Friidrottsanmälan](#) fem dagar innan tävlingsdagen senast kl. 12:00. Vi reserverar oss för att begränsa antal deltagare och "stänga" grenar. Medlemmar från Upsala IF som föranmäler har förtur mot utomstående klubbar.

Avgift: Tävlingen är gratis för medlemmar i Upsala IF. Övriga föreningar betalar 100kr/gren. Kostnaden faktureras klubbarna efter avslutad tävling.

Efteranmälan: I samtliga grenar gör detta via e-post till linus@uiffriidrott.se senast dagen innan tävling mot dubbel avgift (200kr).

Löpningar: Ange ditt årsbästa vid anmälan för rätt seedning. Inga finaler utan "direktfinaler" i flera heat.

Teknikgrenar: 3 försök för samtliga deltagare, därefter får de 8 bästa ytterligare 3 försök i respektive klass. För 13 årsklasserna gäller fyra försök för alla.

Tidsprogram och PM: Preliminära tidsprogram finns redan i denna inbjudan. Eventuella ändringar kommer att publiceras på www.uiffriidrott.se efter anmälningstidens utgång.



Upsala IF Friidrott



Upplysningar: Linus Boyer / 073-956 25 20 / linus@uiffriidrott.se

Preliminära tidsprogram för resp. tävlingsdag

ONSDAG 8 JUN	M/K	F17/P17	F15/P15	F13/P13
18:00	3000mH, Stav	Stav	Kula	
18:20	2000m H	2000m H		
18:35		1500m H	1500m H	
18:50			80m	60m
19:00			Stav	Kula
19:15	100m	100m		
19:30	Kula*	Kula		
19:40	400m	400m		
20:00	800m	800m	800m	
20:20	1500m	1500m		

*Även P19

TORSDAG 16 JUN	M/K	F17/P17	F15/P15	F13/P13
18:00			Diskus	Höjd
18:45		Diskus	Höjd	
19:15		Höjd		
19:30	Diskus*			
19:45	Höjd			

*Även P19

ONSDAG 3 AUG	M/K	F17/P17	F15/P15	F13/P13
18:00			Spjut	Längd (zon)
18:45		Spjut	Längd	
19:15		Längd		
19:30	Spjut*			
19:45	Längd			



Upsala IF Friidrott



*Även P19

**TISDAG
9 AUG**

	M/K	F17/P17	F15/P15	F13/P13
18:00	400mh		Tresteg, Slägga	
18:15		300mh	300mh	
18:45	Tresteg, Slägga*			60mh
19:00			80mh	
19:15		100mh/110mh		
19:30	100mh/110mh*	Tresteg, Slägga		
19:45				
20:00	ev andra löpningar			

*Även P19

**TORSDAG
18 AUG**

	M/K	F17/P17	F15/P15	F13/P13
18:00			Kula	Längd (zon)
18:45			Längd	Kula
19:15		Längd, Kula		
19:45	Längd, Kula*			

*Även P19

**TISDAG
23 AUG**

	M/K	F17/P17	F15/P15	F13/P13
18:00			Spjut	Höjd
18:45		Spjut	Höjd	
19:15		Höjd		
19:30	Spjut*			
19:45	Höjd			



Upsala IF Friidrott