

Mångkamp-SM inomhus 2019

Friidrott IFU Arena Uppsala 2-3 februari



PM för Inomhus-SM i Mångkamp

IFU Arena Uppsala
2-3 februari 2019

Välkomna!

På uppdrag av Svenska Friidrottsförbundet hälsar Uppsala Idrottsförening alla välkomna till Uppsala och IFU Arena till IUSM/IJSM/ISM i mångkamp 2019.

Vi vill att tävlande och ledare noggrant läser genom nedanstående upplysningar.

IFU Arena ligger i östra Uppsala på Råbyvägen 77, se karta på sista sidan.

Nummerlappar avhämtas i entrén till Friidrottshallen. Nummerlappen behöver inte återlämnas. Samma nummerlapp används under hela tävlingen. Nummerlapp skall bäras på bröstet utom i stav och höjd där det är valfritt att använda den på rygg eller bröst. Reklamen får ej vikas bort.

Nummerlapparna hämtas ut vid ingången till friidrottshallen i IFU Arena båda tävlingsdagarna från kl 08:30. Avprickning sker på samma ställe.

Avprickning är obligatorisk och sker med personlig signatur senast 60 minuter före utsatt starttid för första gren. Ange årsbästa i löpgrenarna 60m/60m häck. En preliminär ingångshöjd i höjdhopp resp stavhopp underlättar även för oss och ingångshöjd för F15 är obligatorisk då vi där hoppas på två bäddar.

Efteranmälan görs via mail till njakobj@gmail.com (invänta bekräftelse) och tas också emot senast 90 minuter före start vid nummerlappsutdelningen i mån av plats.

Efteranmälningar debiteras i efterhand och kostar 400 kr.

Lämna gärna återbud på samma mailadress.

Startlistor anslås vid nummerlappsutdelning/avprickning.

Deltagare som bestämmer sig för att avbryta tävlandet meddelar detta till gruppledaren.

Resultatlistor och **aktuell poängställning** anslås på tavlorna bakom huvudläktaren samt löpande via hemsidan. Gruppledare har också aktuell poängställning tillhands.

Prisutdelning sker så snart som möjligt efter respektive tävlings avslutning. Medaljer till de tre främsta. Gruppledaren tar pristagarna till prispallen.

2019-01-27



Omklädning sker på nedre plan, se skyltar till omklädningsrum F2, F3 samt F4.

Uppvärmning sker på 135m-rakbanan som ni finner vid sidan om hallen. Spikskor kan användas på rakbanan och häckar finns där för inlöpning. Det är absolut förbjudet att värma upp inne i Friidrottshallen. Absolut förbjudet att gå med spikskor i andra utrymmen. Hallen är tillgänglig för att prova på banorna kl 1700-1900 på fredagen. Dock är tävlingsgroparna stängda. Det finns ingen plats för klubbtalet inomhus.

Stavar kan tas in före tävlingen via en port på borte långsidan.

Sjukvård kommer att finnas under tävlingen.

Dopingkontroller kan förekomma, och då ber vi er att ni följer instruktioner från ansvarig personal.

Åskådare, föräldrar och kompisar får heja på de sina från läktaren. Innerplanen får endast beträdas av funktionärer och tävlande. Det är fri entré. Ledare/tränare behöver ingen ackreditering, men måste respektera och följa de allmänna tävlingsreglerna om tillträde till tävlingsområdet.

Försäljning av idrottsartiklar/skor kommer att finnas i hallen (Globalsport). Det blir REA på skor, kläder och redskap.

Servering: Lunchserveringen är öppen 11:00 – 15:00 båda dagarna. Lunchen kostar 95 kr. Observera att hela IFU Arena är kontantlöst.

Bilparkering finns mellan Ishallen och IFU Arena samt bakom IFU Arena. Observera att den är avgiftsbelagd.

Wi-Fi finns tillgängligt i hallen.

Övriga upplysningar: Upsala IF Friidrott kansli tel. 070-5135058.

Allmänna tävlingsregler

- Tävlingsdräkt från den tävlandes förening skall bäras
- Reklam på väskor och kläder kan komma att kontrolleras
- Endast tävlande och funktionärer på innerplan
- Tävlande som önskar lämna tävlingsområdet under pågående tävling för exempelvis toalettbesök meddelar grenledaren för godkännande
- Under pågående tävling är det inte tillåtet att använda tekniska hjälpmedel för att ge eller ta emot information inne på tävlingsutrymmet. Däremot får tävlande ta del av video/bilder tagna av person utanför tävlingsutrymmet så länge bildskärmen inte förs in på tävlingsutrymmet. Detta får dock inte störa andra tävlande i egen eller annan gren. Grenledaren har rätt att neka tävlande att av denna orsak lämna tävlingsutrymmet, t ex är rundbanan INTE en del av tävlingsutrymmet för deltagare i teknikgrenar).

Protester under pågående tävling görs muntligt till grenledaren.

Protest efter avslutad gren inlämnas skriftligt till nummerlappsutdelningen senast 30 minuter efter att resultaten satts upp. Protestavgiften är 500 kronor (kontant) för seniorer, och 400 kr för övriga och denna ska betalas kontant när protesten lämnas in. Om protesten leder till ändrat domslut betalas protestavgiften tillbaka.

Starttider och tidsprogram

Lördag

Klass	Första starttid	Avprickning senast	Prel sluttid	Grenordning
M22/MS	13:15	12:15	19:00	60-längd-kula-höjd
P19	11:15	10:15	17:00	60-längd-kula-höjd
P17	14:30	13:30	19:00	60-stav-längd
P16	12:00	11:00	18:00	60-stav-längd
P15	10:15	09:15	15:00	60-stav-längd
F17	11:40	10:40	18:15	60h-höjd-kula-längd-600
F16	11:30	10:30	19:00	60h-höjd-kula-längd-600
F15	10:00	09:00	17:45	60h-höjd-kula-längd-600

Söndag

Klass	Första starttid	Avprickning senast	Prel sluttid	Grenordning
M22/MS	12:15	-	17:00	60h-stav-1000
P19	10:00	-	15:00	60h-stav-1000
P17	12:45	-	17:45	60h-höjd-kula-800
P16	11:15	-	17:15	60h-höjd-kula-800
P15	09:30	-	15:30	60h-höjd-kula-600
KS/K22/F19	09:45	08:45	17:30	60h-höjd-kula-längd-800

Endast tid för första grenstart är given. Calling före första start varje dag är 20 minuter före utsatt starttid.

Upprop/Calling är obligatorisk och sker för både första gren och följande grenar inne i hallen i det västra hörnet (rundbanemålhörnet). Då sker också kontroll av tävlingsdräkt, nummerlapp etc.

2019-01-27



Efter upprop av gruppleddare sker gemensam inmarsch till tävlingsplatsen. När en gren är helt avslutad startar nästa efter minst 30 min paus, och samlingstiden inför nästa gren anges så snart som möjligt efter att grenen innan är avslutad, och i hänsyn till hur schemat ser ut för övriga grupper.

Samlingstiden ropas ut av speaker, och anslås på tavla vid Calling. Varje grupp/klass har också en gruppleddare som följer respektive klass som man kan fråga om samlingstiderna.

Genomgångshöjder för höjdhopp är 1,62 och för stavhopp 3,05.
Räkna alltså 3 cm respektive 10 cm höjningar från dessa höjder upp/ned.

Egen utrustning/redskap

Tillåten spiklängd är 7 mm i samtliga grenar.

Eventuellt egna kulor ska lämnas till teknisk ledare vid ingången under läktaren närmast kulringen för kontroll senast 1½ timme före respektive grenstart. Vi använder metallkulor, kastsektorn är grusbelagd.

För ansatsmärken tillåts egen tejp. Annan färgmarkering eller krita är förbjuden. Max två märken per aktiv gäller i alla grenar utom kula, och vi ber dig att ta bort dina märken efter slutförd tävling.

2019-01-27

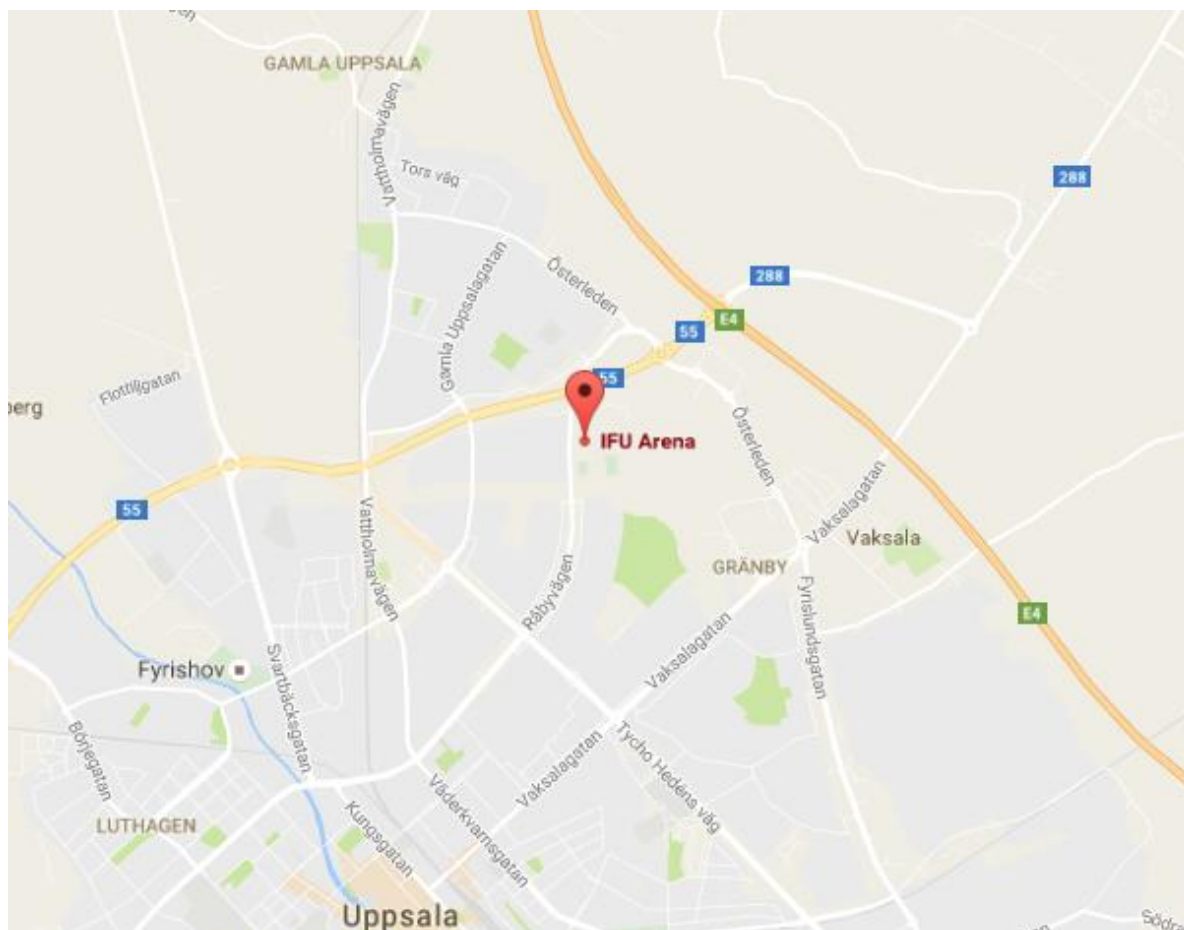


Vägbeskrivning

(GPS-kordinater: N 59.88233°, E 17.65926°)

IFU Arena ligger på Råbyvägen 77 i Uppsala. Från E4 tar man av vid Uppsala N. Kör mot väg 55/72 och sedan vid nästa rondell ta av mot Gränby Sportfält. Detsamma gäller om man kommer från väg 55/72. Sedan ligger IFU Arena (och Arenahotellet) på vänster sida.

Buss nr 3 mot Nyby går från Centralstationen, hållplats Lagerlöfsgatan (observera inga kontanter på bussen).



2019-01-27

