



# 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
<b>Kvällskampen 1</b> <b>ONS 8 JUN</b>	60m/80m/100m, 400m, 800m, 1500m, 1500mH/2000mH/3000mH	Stav	Kula
<b>Kvällskampen 2</b> <b>TOR 16 JUN</b>	-	Höjd	Diskus
<b>Kvällskampen 3</b> <b>ONS 3 AUG</b>	-	Längd	Spjut
<b>Kvällskampen 4</b> <b>TIS 9 AUG</b>	60mh/80mh/100mh/110mh, 300mh/400mh	Tresteg	Slägga
<b>Kvällskampen 5</b> <b>TORS 18 AUG</b>	-	Längd	Kula
<b>Kvällskampen 6</b> <b>TIS 23 AUG</b>	-	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. Vi vill att alla tar med sig en **funktionär** till tävlingen, utan funktionärer kan vi inte ha tävlingen.

**Avprickning:** 1 timme innan start.

**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](mailto: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](http://www.uiffriidrott.se) efter anmälningstidens utgång.





Upplysningar: Linus Boyer / 073-956 25 20 / [linus@uiffriidrott.se](mailto:linus@uiffriidrott.se)

## Preliminära tidsprogram för resp. tävlingsdag

<b>ONSDAG 8 JUN</b>	<b>M/K</b>	<b>F17/P17</b>	<b>F15/P15</b>	<b>F13/P13</b>
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

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

\*Även P19

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

\*Även P19



Upsala IF Friidrott



**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			

\*Även P19

