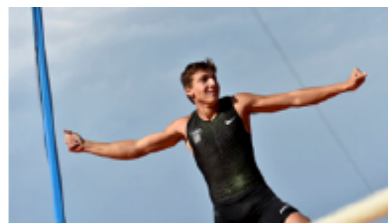
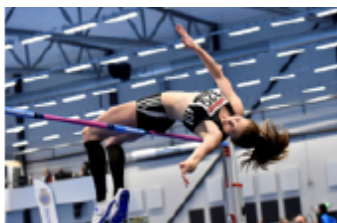


Uppsala Indoor Games

4-6 JAN 2019



PM

Uppsala Indoor Games IFU ARENA - Uppsala 4-6 januari 2019

Välkomna!

Uppsala IF Friidrott hälsar alla välkomna till av Sveriges modernaste friidrottshallar. 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. Med buss är det nummer 3 som trafikerar mellan Centralen och IFU Arena (hållplats: Lagerlöfsgatan).

Nummerlappar avhämtas i Friidrottshallen i korridoren ovanför läktaren. Nummerlappen behöver inte återlämnas. Samma nummerlapp används under båda tävlingsdagarna. Nummerlappen bärs på magen utom i stav där den aktive själv väljer mellan mage/rygg.

Avprickning görs på de uppsatta avprickningslistorna som är placerade ovanför läktaren på de röda anslagstavlor. **OBS: senast 60 minuter före start i samtliga grenar !!!**

Upprop i varje gren sker på tävlingsplatsen 15 minuter före start.

Efteranmälningar görs via mail (ida@uiffriidrott.se) fram till och med 23:00 den 3/1. Därefter tas efteranmälningar emot vid nummerlappsutdelningen senast 75 minuter före start. Efteranmälda deltagare ska även skriva upp sig på aktuell avprickningslista senast 60 minuter före start. Efteranmälningar debiteras i efterhand med dubbelavgift (160kr/gren).

Följande grenar är stängda för efteranmälan:

F15 Tresteg

F15 Längd

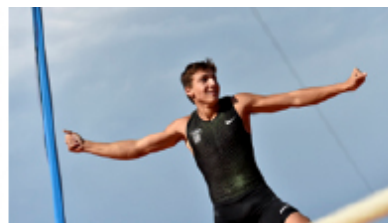
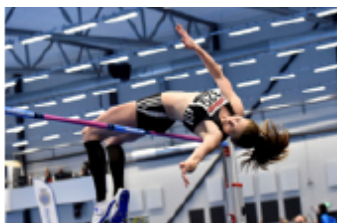
F15 Stav

Heatindelningen i löpgrenar baseras på de i anmälan angivna årsbästanoteringarna. Det kommer att vara möjligt att ange eller korrigera sin årsbästanotering direkt på avprickningslistan senast 60 minuter före start.

- 60m avgörs i försök och A och B-finaler om fler än 24 prickar av sig, annars bara A-final. Om antalet avprickade är högst åtta, utgår försöksomgången och finalen sker på försökstiden.

Uppsala Indoor Games

4-6 JAN 2019



- Löpningar från 200m och uppåt avgörs i direktfinaler, i förekommande fall uppdelad i seedade heat med det högst seedade heatet sist.
- 3000m-loppen kommer att seedas med det sämsta heatet först.

Invägning av redskap sker tillsammans med grenledaren i kast vid kastburen.

Längd, tresteg och kast har följande regler:

- I klasserna för 13 år och yngre gäller fyra hopp/kast för samtliga deltagare – ingen finalomgång.
- I klasserna för 14 år och äldre gäller försök och final. De åtta främsta efter tre försök går till finalomgången och får göra ytterligare tre hopp/kast. Vid gemensam start för två eller flera klasser går de åtta bästa i varje klass vidare till finalomgången.
- I tresteg kommer följande plankor att erbjudas:
M + P17: 13/11/9/7m
K + F17 + F15 + P15: 11/9/7m
F/P13 + F/P12: zon 6-7m och 8-9m

Höjningsschemat höjdhopp

F11: 95-100-105-110-115 + 3
F12: 100-105-110-115-120-125-130-135 + 3
F13: 105-110-115-120-125-130-135-140 + 3
F15: 120-125-130-135-140-145-150 + 3
F17/K: 125-130-135-140-145-150-155 + 3

P11: 95-100-105-110-115 + 3
P12: 105-110-115-120-125 + 3
P13: 110-115-120-125-130 + 3
P15: 130-135-140-145-150-155-160 + 3
P17/M: 150-155-160-165-170-175-180 + 3

Höjningsschemat stavhopp görs upp med grenledaren på plats.

Prisutdelning sker så snart som möjligt efter avslutad gren. I alla ungdoms- och juniorklasser delas medaljer ut till de tre främsta i varje gren. I seniorgrenarna delas sponsrade priser från Intersport ut till de tre främsta i varje gren.

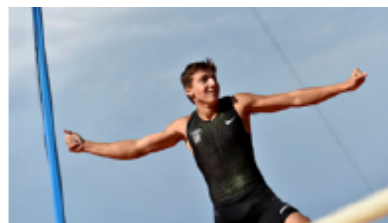
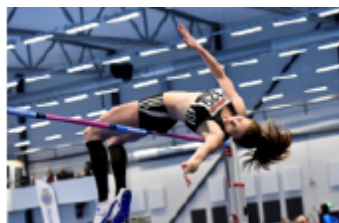
Resultatlistor anslås på resultattavlorna ovanför läktaren och uppdateras kontinuerligt på tävlingshemsidan.

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

Uppvärmning sker på 135m rakbanan som ni finner "under" läktaren. Det är absolut förbjudet att värma upp inne i Friidrottshallen.

Uppsala Indoor Games

4-6 JAN 2019



Parkering finns mellan Ishallen och IFU Arena samt bakom IFU Arena. Glöm inte att köpa p-biljett.

Åskådare, föräldrar och kompisar får heja från läktaren. Innerplanen får endast beträdas av funktionärer och tävlande.

Servering: IFU Arenas restaurang och kiosk kommer att ha öppet under tävlingarna där det går att köpa dagens lunch för 95 kr samt mackor, fika, korv etc. Observera att IFU arena inte hanterar kontanter, utan betalning med Swish alt. betalkort.

Försäljning: Global Sport kommer att finnas på plats för försäljning med spikskor, skor och övriga produkter. Även Zen Products och FlipBelt kommer finnas på plats (lördag 10-17) för försäljning av FlipBelt och Z-Rollers.

Upplysningar:

Uppsala IF's kansli

ida@uiffriidrott.se

www.uiffriidrott.se

