



Umedalens IF och Västerbottens Friidrottsförbund hälsar alla välkomna till IRM 13/14, INLM 15/17/19/senior/parasport i friidrott 8-9 februari 2020. Alla aktiva och ledare ombeds att läsa och ta till sig detta PM.

Första start	Lördag 8 februari kl 10.00. Söndag 9 februari kl 9.00
Invigning	Lördag kl 10.00. Inmarsch distriktsvis för alla deltagare som har möjlighet. Samling vid entrén till friidrottshallen.
Tävlingspolicy och jury	Tävling ska vara ett tillfälle att träffas och ha roligt tillsammans. Tävlingsjury utses vid lagledarmötet lördag kl 9.00.
Lagledarmöte	En ledare från varje distrikt träffas lördag kl. 9.00 vid starten för 60 m.
Tävlingsarena	Nolia Friidrottshall , Umeå. Koordinater: 63.8338847,20.2404072 Hallen är belägen på Nolia Fritidcentrum. Från gamla genomfarten: <ul style="list-style-type: none"> - Ta avfart E12/väg 92 mot Mo I Rana/Dorotea/Centrum N - Blå vägen/Järnvägsallén/väg 92(skyltar mot Mo I rana/E12/Dorotea) - I första rondellen tar du 3:e avfarten in på Ridvägen - Sväng direkt höger för att fortsätta på Ridvägen (vid brandstationen) - Ridvägen svänger vänster och blir Signalvägen - Sväng höger efter ca 150 m in på parkeringen. Hallen är rakt fram till vänster ca 150 m
Parkering	Finns utanför hallen. Fri parkering under helgen.
Entré	Entrén till friidrottshallen är på byggnadens norra sida.
Nummerlapp	Nummerlappar avhämtas distriktsvis innanför huvudentrén. Vid avslutad tävling lämnas nummerlapp på anvisad plats vid huvudentrén.
Efteranmälan	I princip accepteras efteranmälningar så långt det är möjligt. Efteranmälan kan göras fram till senast 1 timme före grenstart vid nummerlappsutdelningen. Kostnaden är den dubbla anmälningsavgiften.
Avprickning	Avprickningslistor för alla löpgrenar finns uppsatta på anslagstavlan vid uppvärmningsdelen. Personlig namnteckning gäller och listorna tas ner 1 timme före grenstart. Aktiv som prickat av sig och utan godtagbar anledning uteblir från start, kan uteslutas för fortsatt deltagande i annan gren. Ingen ytterligare avprickning inför semifinal/final. Ev. återbud till semifinal/final skall meddelas tävlingskansliet.
Omklädnad	Omklädnings- och duschutrymmen finns till höger innanför entrén till friidrottshallen.
Publik/Läktare	Läktare finns en trappa upp, samt ett antal sittplatser nere vid friidrottsarenan. Undvik att ha stora väskor/trunkar här då det är trångt om utrymme på arenan. På läktaren hittar ni sekretariatet och fikaservering.

Uppvärmning	På tävlingsarenan får ingen uppvärmning eller nerjogging ske när tävlingarna startat. Uppvärmning sker utomhus eller på den särskilda uppvärmningsytan direkt till höger då en kommer in i friidrottshallen. Värm gärna upp utomhus då uppvärmningsytan inomhus är begränsad.						
Upprop	Muntligt upprop för alla grenar enligt nedan: <ul style="list-style-type: none"> - löpningar 10 min. före - längd/tresteg 10 min. före - höjd 10 min. före - kula 10 min. före - stav 25 min. före 						
Allmänna tävlingsbestämmelser							
Tävlandens utrustning	- Alla måste bära nummerlapp. - Max. spiklängd 6 mm gäller för alla grenar, även höjdhopp. - Inga egna kulor får tas med till tävlingsområdet. -Spikskor är inte tillåtet på läktaren. - Krita eller färg är inte tillåtet som ansatsmarkering.						
Protest	Protest ska först göras muntligt till ansvarig grenledare. Kan lämnas av den aktive själv eller någon som företräder honom/henne. All kommunikation ska ske med respekt till varandra och i god ton. Skriftlig protest lämnas till sekretariatet senast 30 min efter kungjort resultat. Protestavgiften, 300,-, erlägges kontant och återfås om protesten godkännes.						
Arenan	Då det är en inomhushall så är ytorna begränsade. Vi ber därför ledare och publik att respektera avgränsningar och inte vistas på tävlingsområdet i onödan. Dvs lämna plats för tävlande och funktionärer!						
Tävlingsbestämmelser- löpning							
60m, 60m/h	(8 banor): De åtta bästa tiderna till final. Vid 25 eller fler avprickade går de 16 bästa tiderna till en A- resp. B-final. Vid 8 eller färre avprickade går finalen på försökstid.						
200m/400 m	(4 banor) (Ranking 3-4-2-1) Avgörs med seedade heat. Årsbästatider anges på avprickningslistorna om det ej angetts i anmälan.						
Övr. sträckor	Final direkt.						
Stafett	Stafetterna springs 8x200m. Stafetten springs i följande ordning: P13,F13,P13,F13,P14,F14,P14 & F14 P15,F15,P15,F15,P17,F17,P17 & F17 Laganmälan ska inlämnas till sekretariatet senast 60 min innan starttid.						
Tävlingsbestämmelser – Teknikgrenar							
Allmänt	Samtliga teknikgrenar genomförs med direkt final						
Höjd	HÖJNINGSSHEMA (det är tillåtet att börja på lägre höjd för att säkra poäng) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>M</td> <td>1.53 - 1.63 - 1.68 - 1.73 - 1.78 - 1.83 - 1.86 + 3cm</td> </tr> <tr> <td>P17</td> <td>1.43 - 1.48 - 1.53 - 1.58 - 1.63 - 1.68 - 1.71 + 3cm</td> </tr> <tr> <td>P15</td> <td>1.28 - 1.33 - 1.38 - 1.43 - 1.48 - 1.53 - 1.56 + 3cm</td> </tr> </table>	M	1.53 - 1.63 - 1.68 - 1.73 - 1.78 - 1.83 - 1.86 + 3cm	P17	1.43 - 1.48 - 1.53 - 1.58 - 1.63 - 1.68 - 1.71 + 3cm	P15	1.28 - 1.33 - 1.38 - 1.43 - 1.48 - 1.53 - 1.56 + 3cm
M	1.53 - 1.63 - 1.68 - 1.73 - 1.78 - 1.83 - 1.86 + 3cm						
P17	1.43 - 1.48 - 1.53 - 1.58 - 1.63 - 1.68 - 1.71 + 3cm						
P15	1.28 - 1.33 - 1.38 - 1.43 - 1.48 - 1.53 - 1.56 + 3cm						

	P14	1.16 - 1.21 - 1.26 - 1.31 - 1.36 - 1.41 - 1.44 + 3cm
	P13	1.11 - 1.16 - 1.21 - 1.26 - 1.31 - 1.36 - 1.39 + 3cm
	K	1.43 - 1.48 - 1.53 - 1.58 - 1.63 - 1.68 - 1.71 + 3cm
	F17	1.43 - 1.48 - 1.53 - 1.58 - 1.63 - 1.68 - 1.71 + 3cm
	F15	1.23 - 1.28 - 1.33 - 1.38 - 1.43 - 1.48 - 1.51 + 3cm
	F14	1.13 - 1.18 - 1.23 - 1.28 - 1.33 - 1.38 - 1.41 + 3cm
	F13	1.03 - 1.08 - 1.13 - 1.18 - 1.23 - 1.28 - 1.31 + 3cm
Stav	HÖJNINGSSCHEMA (det är tillåtet att börja på lägre höjd för att säkra poäng)	
	M+P17	2.83 - 3.03 - 3.23 - 3.33 - 3.43 - 3.53 - 3.63 - 3.73 - 3.83 - 3.88 + 5cm
	P14+P15	1.63 - 1.83 - 2.03 - 2.18 - 2.33 - 2.43 - 2.53 - 2.63 - 2.68 - 2.73 + 5cm
	P13	1.23 - 1.43 - 1.63 - 1.83 - 2.03 - 2.18 - 2.33 - 2.43 - 2.53 - 2.63 + 5cm
	K	1.75 - 1.85 - 1.95 - 2.05 - 2.15 - 2.25 - 2.35 - 2.45 - 2.55 + 5 cm
	F15+F17	1.43 - 1.63 - 1.83 - 2.03 - 2.18 - 2.33 - 2.43 - 2.53 - 2.63 - 2.73 + 5cm
	F14	1.43 - 1.63 - 1.83 - 2.03 - 2.18 - 2.33 - 2.43 - 2.53 - 2.63 - 2.68 + 5cm
	F13	1.23 - 1.43 - 1.63 - 1.83 - 2.03 - 2.18 - 2.33 - 2.43 - 2.53 - 2.63 + 5cm
Längd	Final direkt för alla klasser. Alla hoppar tre hopp därefter går de åtta bästa till final och får då ytterligare tre hopp.	
Tresteg	Final direkt för alla. Hopplankor finns på 10 m och 13 m. Tävlände anger vid upprop vilken plank de vill ha. Alla hoppar tre hopp därefter går de åtta bästa till final och får då ytterligare tre hopp.	
Kula	Genomförs med inomhuskulor som arrangören tillhandahåller. Alla stöter tre stötar därefter går de åtta bästa till final och får då ytterligare tre stötar.	
Övrig information		
Prisutdelning	Medaljer tilldelas de tre bästa i varje gren. Samling vid prispallen efter avslutad gren. För RM 13-14 år gäller också att respektive lag rekviderar deltagarmedalj till de som inte erövat någon medalj i enskild gren. Pokal till bästa lag i P/F13-14 samt P/F 15-17.	
Resultat	Resultaten anslås grenvis på anslagstavlan vid uppvärmningsdelen. Resultatservice online båda tävlingsdagarna på www.easyrecord.se Samtliga resultat kommer att finnas på Umedalens IF's hemsida efter att båda tävlingsdagar är avslutade. Resultatlistor kommer att skickas till alla deltagande distrikt.	
Servering	Lunch som förbeställts vid anmälan serveras på tävlingsarenan kl. 11.00 - 13.00 både lördag och söndag	
Kiosk	Servering med kaffe, läsk, korv, toast, matiga mackor och gofika finns att tillgå på läktaren i friidrottshallen lördag och söndag.	
Kvällsaktivitet	Tacomiddag och bad på Aquaarena, Storsjöhallen i Holmsund, ca 10 km öster om Umeå. Middag kl 18.00 & bad 19.00-21.00. Medtag badkläder. Egen transport till badet, plats i buss som förbokats i samband med anmälan avgår från Noliahallen kl 17.30 och åter kl.19.00 eller 21.00.	
Inkvartering	Boende på hårt underlag i klassrum är beläget på Dragonskolan i anslutning till arenan, väster om Noliahallen, se vägbeskrivning till Nolia friidrottshall tidigare i dokumentet. Ingång Entré Väst. Parkering utanför friidrottshallen. Kontaktperson: Erica Bengtsson, tel 070-305 58 82, mail: ericabengtsson1976@gmail.com	

	<p>Incheckning till boendet sker innanför västra ingången till skolan från kl.18 på fredagen. Vid beräknad ankomst efter kl.21, ring 070-3952880.</p> <p>Klassrum fördelas distriktsvis och deltagarkort för måltider och bad lämnas ut vid ankomst. Specialkost och allergier ska meddelas vid anmälan senast 29 januari.</p> <p>Dragonskolan kommer att vara låst under tävlingsdagarna kl 10.00 – 16.00, samt lördagkväll kl 17.30-19.30</p> <p>Om ni absolut måste komma in på förläggningen under tävlingsdagen ringer ni 070- 3952880.</p>
Frågor/ Information	<p>Tävlingsledare: Cecilia Edström, tel 070-270 04 52, mail: email.cillae@gmail.com Övriga frågor: uifanmalan@gmail.com Tävlingsinformation: www.umedalensif.se</p>