

PM för IUDM 12-17 år 17-18 februari 2024

Slutligt tidsprogram:	Kommer att finnas på Gotland-Stockholms hemsida senast onsdagen den 14 februari.														
Nummerlappar:	Hämtas på anvisad plats (individuellt). Lappen ska fästas på bröstet (valfritt bröst/rygg i stav). Samma nummerlapp används under båda dagarna.														
Omklädnad:	Omklädnadsrum finns i Sättra Friidrottshall.														
Tävlingsdräkt:	Klubbdräkt rekommenderas och för 15-17 åringar är det obligatoriskt.														
Avprickning:	Senast 60 minuter före resp. gren. Endast Elektronisk avprickning!														
Resultat:	Resultat sätts upp på väggen bakom läktaren så fort listorna blir klara. Resultat kommer kontinuerligt uppdateras.														
Prisutdelning:	I direkt anslutning efter avslutad gren, medalj till de tre främsta i resp. gren.														
Efteranmälan:	I mån av plats mot dubbel avgift senast 1 timme före resp. grenstart. Avgiften kommer att faktureras resp. förening.														
Uppvärmning:	Skall ske på del av sprintbanan utanför rundbanan, uppe på "hyllan", alternativt utomhus. Om uppvärmning sker utomhus, tänk på att byta skor ute/inne.														
Åldersindelning:	Det går endast att tävla i sin egen åldersklass! 12-årsklassen är inte heller öppen för yngre barn utan man måste vara född 2011.														
Upprop:	15 min före grenstart vid löpning, kast/kula, 20 min vid hopp (30 min för stav) vid respektive startplats. För rundbanelopp sker upprop vid lyftarpodiet i anslutning till mål.														
Finaler:	Vid löpning 60m är det försök och final. Till final går enbart de åtta bästa tiderna. Vid fler än 32 avprickade blir det A+B-finaler. Vid färre än åtta deltagare går finalen på försökstid. Vid löpning 60m häck är det försök och final. Till final går enbart de åtta bästa tiderna. Vid fler än 24 avprickade blir det A+B-finaler. Vid färre än åtta deltagare går finalen på försökstid. På sträckorna 200m och uppåt avgörs tävlingen i A-B-C... heat där A-heatet (bästa tider) går sist, enligt anmälda tider. Har man inte sprungit distanserna 600m och 1000m går det inte att ange årsbästa på 800m. Det är de tre bästa tiderna som gäller oavsett heat när det gäller medaljfördelning.														
Vertikala hopp	Vid delat segerresultat delas segern, ingen skiljehoppning.														
Höjningar i höjd:	<table><tr><td>Höjd P16-17</td><td>133–138–143–148–153–158–162–166–170–173 ...3cm</td></tr><tr><td>Höjd F15+F16-17</td><td>128–133–138–143–148–152–156–159 ...3cm</td></tr><tr><td>Höjd P15</td><td>128–133–138–143–148–152–156–159 ...3cm</td></tr><tr><td>Höjd P14</td><td>123–128–133–138–143–148–152–156–160–163 ...3cm</td></tr><tr><td>Höjd F14</td><td>118–123–128–133–138–142–146–149 ...3cm</td></tr><tr><td>Höjd P13/F13</td><td>113–118–123–128–133–138–142–146–149 ...3cm</td></tr><tr><td>Höjd P12/F12</td><td>108–113–118–123–128–132–136–139 ...3cm</td></tr></table>	Höjd P16-17	133–138–143–148–153–158–162–166–170–173 ...3cm	Höjd F15+F16-17	128–133–138–143–148–152–156–159 ...3cm	Höjd P15	128–133–138–143–148–152–156–159 ...3cm	Höjd P14	123–128–133–138–143–148–152–156–160–163 ...3cm	Höjd F14	118–123–128–133–138–142–146–149 ...3cm	Höjd P13/F13	113–118–123–128–133–138–142–146–149 ...3cm	Höjd P12/F12	108–113–118–123–128–132–136–139 ...3cm
Höjd P16-17	133–138–143–148–153–158–162–166–170–173 ...3cm														
Höjd F15+F16-17	128–133–138–143–148–152–156–159 ...3cm														
Höjd P15	128–133–138–143–148–152–156–159 ...3cm														
Höjd P14	123–128–133–138–143–148–152–156–160–163 ...3cm														
Höjd F14	118–123–128–133–138–142–146–149 ...3cm														
Höjd P13/F13	113–118–123–128–133–138–142–146–149 ...3cm														
Höjd P12/F12	108–113–118–123–128–132–136–139 ...3cm														
Höjningar i stav:	<table><tr><td>P15+P17+F17</td><td>203–223–243 ...10cm</td></tr><tr><td>F15+P14</td><td>183–203–223 ...10cm</td></tr><tr><td>F14</td><td>163–183–203 ...10cm</td></tr><tr><td>F13-P13</td><td>153–173–183 ...10cm</td></tr></table>	P15+P17+F17	203–223–243 ...10cm	F15+P14	183–203–223 ...10cm	F14	163–183–203 ...10cm	F13-P13	153–173–183 ...10cm						
P15+P17+F17	203–223–243 ...10cm														
F15+P14	183–203–223 ...10cm														
F14	163–183–203 ...10cm														
F13-P13	153–173–183 ...10cm														
Längd, Tresteg:	Samtliga deltagare har fyra försök upp t.o.m. 14-års ålder. I förekommande fall, om antalet deltagare är så stort att det kan leda till kraftiga förseningar, så förbehåller vi oss möjligheten att minska till tre försök.														

OBS! Längd för P12 och F12 flyttas till söndagen 18 februari för att få ett fungerande tidsprogram

Klasserna 15 år och 17 år har tre försök och de åtta bästa får ytterligare tre försök. I vissa klasser med många deltagare kommer tävlingen att gå i två parallella pooler och delas upp efter personligt årsbästa. I tresteg erbjuder vi hopp från 7, 9 eller 11 meter.

Längd och tresteg sker med hoppzon (1 meter) t.o.m. 13 år. I tresteg för P/F12-13 kan man välja hoppzon 5.5-6.5m alt. 7-8m.

Pool A är på innerplan och pool B utanför rundbanan mot läktaren. **Ange vid avprickningen från vilken plank du vill hoppa.**

- Kula/Vikt:** **Samtliga deltagare har fyra försök upp t.o.m. 14-års ålder.**
- Ny gren är Viktkastning för P13 (7,26 kg) och F13 (5,45 kg),** detta för att ge deltagare möjligheten att tävla i denna gren då den även ingår i RM i mars.
Klasserna 15 år och 17 år har tre försök och de åtta bästa får ytterligare tre försök.
- Grenkrocker:** Vi har försökt att göra ett tidsprogram där de flesta grenarna går att kombinera, framför allt i de yngre klasserna. I stavhopp som tar lång tid är det svårt att undvika krocker.
När grenar krocker gäller följande: Det går bra att lämna aktuell gren för att delta i en annan och sedan komma tillbaka, då får man hoppa in i den omgång som pågår eller göra ett försök sist i pågående omgång.
- Innerplan:** Får **endast** beträdas av tävlande i aktuell gren och funktionärer.
Se till att hålla innerplanen ren från väskor och ytterkläder.
- Parkering:** Det finns två avgiftsbelagda parkeringsplatser i anslutning till hallen.
- Café - Servering:** Finns i anslutning till hallen. Café08fri erbjuder ett stort utbud av både vällagad mat, matiga mackor, fika och frukt.
- Funktionärer:** Önskas på plats 1 timme före grenstart, alla funktionärer på heldag erbjuds fri lunch och fika under dagen.
- Funktionären.se** De sponsrar oss under IUDM och kommer sköta om avprickning av er som är funktionärer och kommer finnas på plats bredvid nummerlappsutdelningen.
- Upplysningar GOSTH:** Gotlands o Stockholms Friidrottsförbunds kansli info@08fri.se eller till bo.wikmark@08fri.se eller mobil 070-5944524
- Egna redskap:** När det gäller invägning av egna redskap så ta kontakt med teknisk ledare/Hallansvarige Hans Krylander på hans.krylander@08fri.se eller telefon 070-0708535584

VÄLKOMNA TILL TRIVSAMMA TÄVLINGAR I SÄTRA FRIIDROTTSBALL



GOTLAND - STOCKHOLM
SVENSK FRIIDROTT