



INBJUDAN & PM

4-6 september på
Uppsala Friidrottsarena

*I samband med tävlingarna arrangeras även
Nordiska mästerskapen i parafriidrott*



OBS! Vi har begränsat antalet grenar på grund av nordiska mästerskapen i parafriidrott.

Åldersklass	Fredag 4 september	Lördag 5 september	Söndag 6 september
Män	200m, 400m häck, 5000m, höjd, tresteg, kula, slägga	100m, 400m, 800m, längd, stav, spjut	1500m, 110m häck, diskus
P19 (07-08)	kula, slägga		110m häck, diskus
P17 (09-10)	400m häck, höjd, tresteg, kula	100m, 400m, 800m, längd, diskus, slägga	200m, 1500m, 110m häck, spjut
P15 (11-12)	300m häck	80m, 300m, 800m, höjd, längd, spjut, slägga	80m häck, tresteg, kula, diskus
P13 (13)			60m, 600m, 60m häck, höjd, längd, kula
P12 (14)			60m, 600m, höjd, längd, kula
P11 (15-16)		60m, 600m, höjd, längd, kula	
P9 (17-18)		60m, längd, kula	
P7 (19-)		60m, längd, kula	
Kvinnor	200m, 400m häck, 5000m, höjd, tresteg, kula, slägga	100m, 400m, 800m, längd, stav, spjut	1500m, 100m häck, diskus
F17 (09-10)	400m häck, höjd, tresteg, kula	100m, 400m, 800m, längd, diskus, slägga	200m, 1500m, 100m häck, spjut
F15 (11-12)	300m häck	80m, 300m, 800m, höjd, längd, spjut, slägga	80m häck, tresteg, kula, diskus
F13 (13)			60m, 600m, 60m häck, höjd, längd, kula
F12 (14)			60m, 600m, höjd, längd, kula
F11 (15-16)		60m, 600m, höjd, längd, kula	
F9 (17-18)		60m, längd, kula	
F7 (19-)		60m, längd, kula	



ANMÄLAN	Anmälan görs på easyrecord.se senast den 30 augusti 2026.
TIDER	Fredag 17–21 Lördag 10–20 Söndag 09–16
ANMÄLNINGSavgift	150 kr/gren för M/K, P19 120 kr/gren för F/P17, F/P15, F/P13, F/P12 100 kr/gren för F/P11, F/P9 Anmälningsavgiften faktureras till föreningen i efterhand.
EFTERANMÄLAN	Efteranmälan kan göras i mån av plats, online via easyrecord.se fram till avprickningen stängt, mot dubbla avgiften; 200, 240 eller 300 kr/gren. Ingen efteranmälan på plats.
PRISER	Priser delas ut i klasserna P/F12, P/F13, P/F15, P/F17 , till de tre främsta i varje gren samt stafettlagen i P/F15 och P/F17 .
TIDSPROGRAM	Tidsprogram kommer publiceras den 2 september på easyrecord.se .
MITTSVENSKAS TÄVLINGSSERIE	Uppsalaspelen är del och sista stopp på Mittsvenskas Tävlingsserie 2026.
MAT	Det kommer finnas kiosk och foodtruck på utomhusarenan, där det finns möjlighet att köpa lunch, fika och mellanmål (Swish eller kort).
INFORMATION & KONTAKT	Uppdaterad information kommer publiceras på uiffriidrott.se under ARRANGEMANG och UPPSALASPELEN . För ytterligare information kontakta Uppsala IF Friidrotts sportkontor på linus@uiffriidrott.se .
LOGIFÖRSLAG	Vi rekommenderar Arenahotellet (www.arenahotellet.se) som ligger 150m från Uppsala Friidrottsarena.
TA DIG HIT	Uppsala Friidrottsarena i direkt anslutning till IFU-arena (Råbyvägen 77). Avfart 188 från E4.



HÖJNINGSSCHEMAN

Stav:

Män (pool 1): 180-200-215-230-245-255-265-275-285-295+5cm

Män (pool 2): 260-275-290-305-315-325-335-345-355+5cm

Kvinnor (pool 1): 180-200-215-230-245-255-265-275-285-295+5cm

Kvinnor (pool 2): 260-275-290-305-315-325-335-345-355+5cm

Höjd:

P11: 102-106-110-114-118-122-126-130+3cm

P12-13: 111-116-121-126-131-136-140-144-148-152+3cm

P15-17: 126-131-136-141-146-151-155-159-163-166+3cm

Män: 152-158-163-168-172-176-180-184-188-192-195-198-201-203+2cm

F11: 102-106-110-114-118-122-126-130+3cm

F12-13: 111-116-121-126-131-136-140-144-148-152+3cm

F15-17: 121-126-131-136-141-146-150-154-158-161+3cm

Kvinnor: 135-142-148-153-158-162-166-170-174-178-181-184+2

SPRINT & HÄCKLÖPNINGAR

Försök och final garanteras på 80m, 100m, 80m häck, 100m häck och 110m häck.

F/P13 och yngre har seedade direkfinaler.

TRESTEG, LÄNGD & KAST

Plankor i tresteg:

Män: 11m & 13m

P17-P15: 9m & 11m

Kvinnor-F17: 9m & 11m

F15: 8m & 9m

För **F/P15** och äldre gäller 3 försök för samtliga deltagare, därefter ytterligare 3 försök i finalomgången för de 8 bästa. För **F/P13** och yngre gäller fyra försök för samtliga deltagare. I klasserna **F/P13** och yngre avgörs längd- och trestegstävlingarna med **zon**.

STAVHOPP

Stav avgörs i pooler där alla åldrar tävlar i **K/M** med en lägsta ingångshöjd. Se höjningsschema längre upp i inbjudan. Max 16 deltagare per pool.



UPPVÄRMNING	Sker på ytor utanför arenan. Samt på mattorna bakom huvudläktaren. Uppvärmning får gärna ske i Gränbyparken söder om Uppsala Friidrottsarena.
NUMMERLAPPAR	Hämtas på hörnet vid kiosken till vänster om huvudläktaren, bredvid kiosken. Samma nummerlapp används under alla tävlingsdagarna. Nummerlappen bärs på magen utom i stav och höjd där den aktive själv väljer mellan mage/rygg.
SPIKLÄNGD/SKOR	Max 7 mm i löpningar, längd och tresteg. Max 9 mm i spjut och höjd. För regler kring tillåtna skor hänvisar vi till information på Svenska Friidrottsförbundets hemsida https://www.friidrott.se/tavling/Regler/Skoregler
INVÄGNING	Egna redskap ska vägas in senast 90 minuter före grenstart vid förrådet bakom läktaren (se arenakarta). Grenar som ligger vid tävlingsstart respektive dag: <i>Fredag invägning från 16:00</i> <i>Lördag & söndag invägning från 09:00</i>
AVPRICKNING	Senast 60 minuter innan utsatt starttid. Endast online på easyrecord.se
LIVE-RESULTAT & RESULTAT	Live-resultat hittas på easyrecord.se när tävlingen startat. Resultat efter tävlingen hittas på easyrecord.se eller på friidrottsstatistik.se samt på uiffriidrott.se .
GRENKROCKAR	Vid grenkrock är det den aktives ansvar att se till att denne har pratat med grenledare resp. löpledare. I kast- och hoppgrenar har man rätt att flytta sitt försök till sist i omgången i samråd med grenledaren. I löpgrenar går starten på utsatt starttid.
TÄLT	Får sättas upp på gräset utanför höjdhoppskurvan. Upsala IF har inga vakter under natten.
VETERANER	Alla veteraner är välkomna i de seniorklasserna, veteranerna tävlar på de befintliga betingelserna.
OMKLÄDNING	Omklädningsrummen, med ingång från baksidan av läktaren, kommer att vara öppna, det finns få omklädningsrum och ber er därför komma ombytta i största möjliga mån.
SJUKVÅRD	Sjukvårdare kommer att finnas på plats på läktaren under tävlingarna.

