



Foto: Deca Text&Bild

PM

Upsala IF Friidrott hälsar alla välkomna till av Sveriges modernaste friidrottshallar.

TA DIG HIT	IFU Arena ligger på Råbyvägen 77 (Gränby Sportfält). Avfart 188 från E4.
NUMMERLAPPAR	finner du vid ingången till friidrottshallen ovanför läktaren. Nummerlappen behöver inte återlämnas. Samma nummerlapp används under de två tävlingsdagarna. Nummerlappen bärs på magen utom i stav och höjd där den aktive själv väljer mellan mage/rygg.
AVPRICKNING	görs online på easyrecord.se . OBS: Senast 60 minuter före start i samtliga grenar!
UPPROP/CALLING	<i>Teknikgrenar:</i> på tävlingsplatsen 15 minuter innan start <i>Löpgrenar:</i> vid respektive upproppsplats 10 minuter innan start . (se karta på sista sidan och skyltar i hallen)
EFTERANMÄLAN	kan göras i mån av plats, på easyrecord.se , mot dubbla avgiften; 200, 240 resp. 300 kr/gren.
SEEDING	I löpgrenar baseras på de i anmälan angivna årsbästanoteringarna. Det kommer att vara möjligt att ange eller korrigera sin årsbästanotering vid avprickningen. - 60m och 60m häck avgörs i direktfinaler i klasser upp till och med 13 år. I de äldre klasserna är det försök och final <u>oavsett antal startande</u>, de 8 snabbaste tiderna till final. - Löpningar från 200m och uppåt avgörs i seedade direktfinaler, i ordning Final A, B, C, osv. Alltså de med bäst SB springer på utsatt tid.
REDSKAPSKONTROLL	Sker vid tävlingsförrådet nedanför läktaren vid kulsektorn. Telefonnummer till teknisk ledare finns på plats.



Foto: Deca Text&Bild

LÄNGD, TRESTEG OCH KAST

- I klasserna för 13 år och yngre gäller tre hopp/kast för samtliga deltagare – ingen finalomgång.
- I klasserna för 15 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 klasser går de åtta bästa i varje klass vidare till finalomgången.
- I tresteg kommer följande plankor att erbjudas:
M: 11/13m
P17: 8/11m
K + F17 + F15 + P15: 7/9m
F/P13 + F/P12: zon 6-7m och 8-9m

POOLINDELNING

I de fall poolindelning sker kommer klassen delas upp efter klubbtilhörighet. **INTE** seedas efter resultat. Detta för att det ska gå att coacha flera aktiva i samma förening. De olika poolerna har samma starttid. Efter de tre första omgångarna väntar man in alla pooler. Finalomgången startar samtidigt och hoppning sker fortsatt i samma pool. Man hoppar alltså **INTE** i en gemensam pool/grop i finalomgången. (Endast 8 hoppare till finalomgången.)
 Se hallkarta för att se vilken grop ni tävlar i.

HÖJNINGSCHEMA HÖJDHOPP

F11: 85-90-95-100-105-110-115-119-123-127 + 3
F12: 90-95-100-105-110-115-120-125-129-133-137 + 3
F13: 100-105-110-115-120-125-130-134-138-142-146 + 3
F15: 110-115-120-125-130-135-140-144-148-152-156 + 3
F17+K: 130-135-140-145-150-154-158 + 3

P11: 85-90-95-100-105-110-115-119-123-127 + 3
P12: 85-90-95-100-105-110-115-120-125-129-133-137 + 3
P13: 110-115-120-125-130-134-138-142-146-150 + 3
P15: 120-125-130-135-140-145-150-155-159-163-167 + 3
P17: 136-141-146-151-156-161-166-171-176-180 + 3
M: 156-161-166-171-176-181-186-190 + 3

Para: 110-115-120-125-130-135 + 4



Foto: Deca Text&Bild

HÖJNINGSCHEMA STAVHOPP	K: 151 + 20 --> 211 + 15 --> 271 + 10 --> 301 + 5 M: 271 + 15 --> 361 + 10 --> 451 + 5 (<i>gäller både pool 1 & 2</i>)
PRISER	Priser delas ut direkt efter avslutad gren, endast i klasserna F/P12, F/P13, F/P15, F/P17 . Pris delas ut till de tre främsta i varje gren. I klasserna F/P9 och F/P11 finns individuella resultatkort att hämtas på easyrecord.se .
RESULTATLISTOR OCH LIVE-RESULTAT	Kommer finnas på easyrecord.se under Mondo Indoor Games, samt på uiffriidrott.se efter avslutad tävling.
OMKLÄDNING	finns i F-omklädningsrummen på IFU Arena, fråga i servicecenter om ni inte hittar.
UPPVÄRMNING	Sker på den 135m långa rakbanan som ni finner "under" läktaren. Det är absolut förbjudet att värma upp inne i Friidrottshallen.
PARKERING	Finns mellan ishallarna och IFU Arena samt bakom IFU Arena. Glöm inte att köpa p-biljett.
MAT	IFU Arenas restaurang och kiosk har öppet under tävlingsdagarna. Där kommer det finnas möjlighet att köpa mat, fika och mellanmål. * Se meny och öppettider på sista sidan.
INFORMATION	För ytterligare information kontakta Upsala IF Friidrotts sportkontor på linus@uiffriidrott.se .
LOGIFÖRSLAG	Vi rekommenderar Arenahotellet (www.arenahotellet.se) som ligger 150m från IFU Arena. Rabattkod: "MONDOINDOOR26"



Foto: Deca Text&Bild

Information från IFU

Lördag 24/1 (Drop in)

Pasta bolognese

Ärtbolognese med pasta (Vegansk)

Middag: (går att förboka via caspeco)

Boka här: [https://booking-](https://booking-legacy.caspeco.net/public/webBooking?system=se_ifuupp&unitId=15&v=1)

[legacy.caspeco.net/public/webBooking?system=se_ifuupp&unitId=15&v=1](https://booking-legacy.caspeco.net/public/webBooking?system=se_ifuupp&unitId=15&v=1)

Klicka på länken, välj 24/1 och följ bokningsprocessen. Betalning sker i restaurangen.

Meny:

Kycklingkorvstroganoff med ris

Vegostroganoff med ris (Vegansk)

Söndag 25/1 (Drop in)

Köttbullar i gräddsås med kokt potatis och lingonsylt

Vegobullar med falsk gräddsås med kokt potatis och lingonsylt (Vegansk)

Pris:

Barn upp till 11 år 89.-

Barn upp till 14 år 99.-

Från 15 år 129.-