



UPSALA WINTER SERIES 2024



Deltävling 1 – 3

*Upsala IF Friidrott inbjuder till Upsala Winter Series 2024.
Tävlingen är sanktionerad av SFIF.*

Samtliga grenar är för alla åldersklasser (K/M, F/P17, F/P15 och F/P13). Undantag för F/P13 vikt som inte finns i det nationella grenprogrammet. P19 tillkommer i grenarna 60mh och kula. Stav hoppas i en gemensam pool för samtliga deltagare.

Grenprogram	Löpning	Hopp	Kast
Upsala WS 1 TOR 14 DEC	60m, 800m/1000m	Längd, Stav	Kula
Upsala WS 2 ONS 10 JAN	60m/60mh, 400m	Höjd, Tresteg	Kula
Upsala WS 3 TIS 13 FEB	200m/1500m	Längd, Stav	Vikt

Anmälan: På easyrecord.se senast den **10/12**, **6/1** samt **9/2**. Vi har ett deltagartak och reserverar oss för att grenar kan stängas. Medlemmar från Upsala IF som föranmäler har förtur mot utomstående klubbar.

Avprickning: Online på easyrecord.se 60 minuter innan start i **samtliga grenar**.

Avgift: Tävlingen är gratis för medlemmar i Upsala IF. Övriga föreningar betalar 120kr/gren. Kostnaden faktureras klubbarna efter avslutad tävling.

Efteranmälan: Efteranmälan kan göras i mån av plats, online på easyrecord.se fram till avprickningstidens utgång mot dubbla avgiften; 240 kr/gren.

Löpningar: Ange ditt årsbästa vid avprickning för rätt seedning. Inga finaler utan "direktfinaler".

Teknikgrenar: 3 försök för samtliga deltagare, därefter får de 8 bästa ytterligare 3 försök i respektive klass.

Tidsprogram: Preliminära tidsprogram finns längre ner i denna inbjudan. Eventuella ändringar kommer att publiceras på www.uiffriidrott.se samt easyrecord.se efter anmälningstidens utgång.

PM: Finns på uiffriidrott.se under Upsala Winter Series samt via easyrecord.se.

Upplysningar: Linus Boyer / linus@uiffriidrott.se

Priser: Inga priser delas ut.



Upsala IF Friidrott



UPSALA WINTER SERIES 2024



Preliminära tidsprogram för resp. tävlingsdag

TORSDAG 14 DEC

	M/K	F17/P17	F15/P15	F13/P13	Stav
18:00	Kula*	Kula	60m F15	Längd	
18:05			60m P15		
18:10		60m F17			153cm**
18:15		60m P17			
18:20	60m K				
18:25	60m M				
18:30					
18:40	Längd	Längd		60m F13	
18:45				60m P13	
18:50			Kula		
19:00					
19:10					
19:20	800m K	800m F17		Kula	
19:30	800m M	800m P17	Längd		
19:40				800m	
19:50			1000m F15		
20:00			1000m P15		

*Även P19

**Ingångshöjder, samtliga deltagare tävlar i M/K. 10cm höjningar efter ingångshöjden.



Upsala IF Friidrott



UPSALA WINTER SERIES 2024



**ONSDAG
10 JAN**

M/K

F17/P17

F15/P15

F13/P13

18:00	Kula*	Kula 400m F17 Höjd F17	Höjd	Tresteg (zon)
18:10		400m P17		
18:20	400m K			
18:30	400m M			
18:40	Tresteg Höjd K 60mh M*	Tresteg		Höjd
18:45		60mh P17		
18:50	60mh K		Kula	
18:55			60mh P15	
19:00		60mh F17		
19:05			60mh F15	
19:10				60mh P13
19:15				60mh F13
19:20	Höjd M	Höjd P17		Kula
19:30	60m K		Tresteg	
19:35	60m M			
19:40		60m F17		
19:45		60m P17		
19:50				60m
19:55			60m F15	
20:00			60m P15	

*Även P19



Upsala IF Friidrott



UPSALA WINTER SERIES 2024



**TISDAG
13 FEB**

	M/K	F17/P17	F15/P15	F13/P13**	Stav
18:00	Vikt		Längd	200m	
18:10					154cm*
18:20	200m M				
18:30	200m K				
18:40		Vikt			
18:50			200m	Längd (zon)	
19:00					
19:10	Längd	Längd			
19:20	1500m M	1500m P17	Vikt		
19:30	1500m K	1500m F17			
19:40					
19:50					
20:00					

*Ingångshöjder, samtliga deltagare tävlar i M/K. 10cm höjningar efter ingångshöjden.

**Notera att vikt inte existerar som gren för F/P13, men det går bra att kasta med F/P15.



Upsala IF Friidrott