

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

<b>Slutligt tidsprogram:</b>	Kommer att finnas på Gotland-Stockholms hemsida senast onsdagen den 14 februari.														
<b>Nummerlappar:</b>	Hämtas på anvisad plats (individuellt). Lappen ska fästas på bröstet (valfritt bröst/rygg i stav). <b>Samma nummerlapp används under båda dagarna.</b>														
<b>Omklädnad:</b>	Omklädnadsrum finns i Sättra Friidrottshall.														
<b>Tävlingsdräkt:</b>	Klubbdräkt rekommenderas och för 15-17 åringar är det obligatoriskt.														
<b>Avprickning:</b>	Senast 60 minuter före resp. gren. <b>Endast Elektronisk avprickning via EasyRecord!</b>														
<b>Resultat:</b>	Resultat kommer att läggas ut via resultathanteringsprogrammet EasyRecord.														
<b>Prisutdelning:</b>	I direkt anslutning efter avslutad gren, DM-medalj till de tre främsta i resp. gren.														
<b>Efteranmälan:</b>	I mån av plats mot dubbel avgift senast 1 timme före resp. grenstart. Avgiften kommer att faktureras resp. förening.														
<b>Uppvärmning:</b>	Skall ske på del av sprintbanan utanför rundbanan, uppe på "hyllan", alternativt utomhus. <b>Om uppvärmning sker utomhus, tänk på att byta skor ute/inne.</b>														
<b>Åldersindelning:</b>	<b>Det går endast att tävla i sin egen åldersklass! 12-årsklassen är inte heller öppen för yngre barn utan man måste vara född 2012.</b>														
<b>Upprop:</b>	<b>15 min</b> före grenstart vid löpning, kast/kula, <b>20 min</b> vid hopp (30 min för stav) vid respektive startplats. För rundbanelopp sker upprop vid lyftarpodiet i anslutning till målet för rundbanan.														
<b>Finaler:</b>	Vid löpning 60m är det försök och final. <b>Till final går enbart de åtta bästa tiderna.</b> Vid färre än åtta avprickade deltagare går finalen på försökstid. Vid löpning 60m häck är det försök och final. Till final går enbart de åtta bästa tiderna. Vid färre än åtta avprickade 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. <b>Det är de tre bästa tiderna som gäller oavsett heat när det gäller medaljfördelning.</b>														
<b>Vertikala hopp</b>	Vid delat segerresultat delas segern, ingen skiljehoppning.														
<b>Höjningar i höjd:</b>	<table><tr><td>Höjd P17</td><td>154–159–164–169–174–178–181–184 ...3cm</td></tr><tr><td>Höjd F15+F17</td><td>126–131–136–141–146–151–155–158 ...3cm</td></tr><tr><td>Höjd P15</td><td>144–149–154–159–164–168–172–175 ...3cm</td></tr><tr><td>Höjd P14</td><td>124–129–134–139–144–149–154–159–163–166 ...3cm</td></tr><tr><td>Höjd F14</td><td>119–124–129–134–139–144–148–151 ...3cm</td></tr><tr><td>Höjd P13/F13</td><td>114–119–124–129–134–139–143–147–150 ...3cm</td></tr><tr><td>Höjd P12/F12</td><td>104–109–114–119–124–129–134–139–143–146 ...3cm</td></tr></table>	Höjd P17	154–159–164–169–174–178–181–184 ...3cm	Höjd F15+F17	126–131–136–141–146–151–155–158 ...3cm	Höjd P15	144–149–154–159–164–168–172–175 ...3cm	Höjd P14	124–129–134–139–144–149–154–159–163–166 ...3cm	Höjd F14	119–124–129–134–139–144–148–151 ...3cm	Höjd P13/F13	114–119–124–129–134–139–143–147–150 ...3cm	Höjd P12/F12	104–109–114–119–124–129–134–139–143–146 ...3cm
Höjd P17	154–159–164–169–174–178–181–184 ...3cm														
Höjd F15+F17	126–131–136–141–146–151–155–158 ...3cm														
Höjd P15	144–149–154–159–164–168–172–175 ...3cm														
Höjd P14	124–129–134–139–144–149–154–159–163–166 ...3cm														
Höjd F14	119–124–129–134–139–144–148–151 ...3cm														
Höjd P13/F13	114–119–124–129–134–139–143–147–150 ...3cm														
Höjd P12/F12	104–109–114–119–124–129–134–139–143–146 ...3cm														
<b>Höjningar i stav:</b>	<table><tr><td>P15+P17+F17</td><td>203–223–243–263–273 ...10cm</td></tr><tr><td>F15+P14</td><td>164–184–204–214 ...10cm</td></tr><tr><td>F14</td><td>144–164–184–194 ...10cm</td></tr><tr><td>P13</td><td>124–144–164–184–194 ...10cm</td></tr><tr><td>F13</td><td>114–134–154–174–184 ...10cm</td></tr></table>	P15+P17+F17	203–223–243–263–273 ...10cm	F15+P14	164–184–204–214 ...10cm	F14	144–164–184–194 ...10cm	P13	124–144–164–184–194 ...10cm	F13	114–134–154–174–184 ...10cm				
P15+P17+F17	203–223–243–263–273 ...10cm														
F15+P14	164–184–204–214 ...10cm														
F14	144–164–184–194 ...10cm														
P13	124–144–164–184–194 ...10cm														
F13	114–134–154–174–184 ...10cm														
<b>Längd, Tresteg:</b>	<b>Samtliga deltagare har fyra försök upp t.o.m. 14-års ålder.</b> <b>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.</b> <b>OBS! Längd för P12 och F12 flyttas till söndagen 18 februari för att få ett fungerande tidsprogram</b>  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. <b>Ange vid avprickningen från vilken plank du vill hoppa.</b>														

<b>Kula/Vikt:</b>	<p>Samtliga deltagare har fyra försök upp t.o.m. 14-års ålder.  <b>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.</b>          Klasserna 15 år och 17 år har tre försök och de åtta bästa får ytterligare tre försök.  <b>Ny gren är Viktkastning för P13 (7,26 kg) och F13 (5,45 kg),</b> detta för att ge deltagare möjligheten att tävla i denna gren då den även ingår i RM i mars.</p>
<b>Grenkrocker:</b>	<p>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.  <b>När grenar krocker gäller följande:</b> 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.</p>
<b>Innerplan:</b>	<p>Får <b>endast</b> beträdas av tävlande i aktuell gren och funktionärer.          Se till att hålla innerplanen ren från väskor och ytterkläder.</p>
<b>Parkering:</b>	<p>Det finns två avgiftsbelagda parkeringsplatser i anslutning till hallen.</p>
<b>Café - Servering:</b>	<p>Finns i anslutning till hallen. Café08fri erbjuder ett stort utbud av både vällagad mat, matiga mackor, fika och frukt.</p>
<b>Funktionärer:</b>	<p>Önskas på plats 1 timme före grenstart, alla funktionärer på heldag erbjuds fri lunch och fika under dagen.</p>
<b>Funktionären.se</b>	<p>De sponsrar oss under IUDM och kommer sköta om avprickning av er som är funktionärer och kommer finnas på plats bredvid nummerlappsutdelningen.</p>
<b>Upplysningar GOSTH:</b>	<p>Gotlands o Stockholms Friidrottsförbunds kansli <a href="mailto:info@08fri.se">info@08fri.se</a> eller till <a href="mailto:bo.wikmark@08fri.se">bo.wikmark@08fri.se</a> eller mobil 070-5944524</p>
<b>Egna redskap:</b>	<p>När det gäller invägning av egna redskap så ta kontakt med teknisk ledare/Hallansvarige Hans Krylander på <a href="mailto:hans.krylander@08fri.se">hans.krylander@08fri.se</a> eller telefon 070-0708535584</p>

## VÄLKOMNA TILL TRIVSAMMA TÄVLINGAR I SÄTRA FRIIDROTTSHALL



**GOTLAND - STOCKHOLM**  
 SVENSK FRIIDROTT