

Mittsvenska Friidrottsförbundets UDM/JDM/DM 5–6 augusti 2023, Midgårdsvallen i Märsta

Mittsvenska Friidrottsförbundet hälsar distriktets ungdomar, juniorer och seniorer hjärtligt välkomna till Märsta för DM-tävlingar. Vi uppmanar alla aktiva, tränare och ledare att noga läsa igenom nedanstående anvisningar och hjälpas åt att hålla tidsprogrammet.

PLATS Midgårdsvallen, Atletvägen 21, Märsta.

KLASSER Alla klasser utom seniorklassen är åldersbundna. Tävlade kan endast starta i en klass i varje gren. Tävlade deltar i anmäld klass. Om en tävlade är anmäld i seniorklass tävlas i den klassen. För att delta i F/P12 måste du vara född 2011. Det är inte tillåtet att delta i tävlingen om du är född 2012 eller senare.

TÄVLANDE FRÅN ANDRA DISTRIKT På Mittsvenska FIF:s arena-DM är F/P17, junior- och seniorklasserna öppna för aktiva tävlandes för föreningar utanför det Mittsvenska distriktet. Dessa deltar på samma villkor som aktiva från distriktet, men är inte med i kampen om DM-medaljer.

STRUKNA GRENAR Grenar utan förhandsanmälda deltagare stryks för efteranmälan om de inte kan samköras med annan åldersklass.

FUNKTIONÄRER Tävlingarna är ett samarrangemang där våra Mittsvenska föreningar hjälps åt att genomföra DM genom att ansvara för eller bidra med funktionärer till olika grenstationer. Föreningarna har funktionärsansvar enligt fördelning från distriktet. Utöver det fördelade funktionärsuppgifterna behöver medföljande ledare och/eller föräldrar till tävlande från mittsvenska föreningar bistå med funktionärshjälp under helgen. Du anmäler dig som funktionär i funktionärstället/markerad plats för funktionärer.

Grenledaren, eller av grenledaren utsedd person, ansvarar för att möta upp tekniske ledaren för uthämtning av redskap med mera under läktaren vid ingången.

Som funktionär bör du även läsa [funktionärs-PM](#) som finns publicerat på Mittsvenska FIF:s hemsida.

FUNKTIONÄRSGENOMGÅNG Samling och genomgång för funktionärer sker kl. 9:00 på läktaren både lördag och söndag. Minst grenledaren för varje gren under respektive dag måste då vara på plats, om inte annat avtalats innan. Surfplattor för inmatning av resultat samt funktionärsvästar hämtas i sekretariatet innan kl. 09.30 av grenledaren respektive dag.

TIDSPROGRAM publiceras på [Mittsvenska friidrottsförbundets hemsida](#) senast onsdag 2 augusti. Vi förbehåller oss rätten att ändra i tidsprogrammet om så skulle behövas.

AVPRICKNING görs senast 60 min innan grenstart i samtliga grenar förutom stavhopp där avprickning sker 90 min innan grenstart. Avprickning görs digitalt via [easyrecord.se](#). Ange årsbästa/personbästa om det inte finns med från början. Ej avprickning i finalomgångar.

UPPROP sker ca 15 min innan grenstart på plats vid respektive gren. Upprop för stav sker ca 30 min innan grenstart. Antal in hopp i stavhopp kan komma att begränsas till maximalt två in hopp om tidsprogrammet så kräver.

INNERPLAN På innerplan vistas enbart de som tävlar för tillfället samt funktionärer. Vänligen respektera detta.

UPPVÄRMNING sker på ytor utanför arenan.

TÄLT får sättas upp på grönytor utanför arenan.

NUMMERLAPPAR hämtas mellan läktarna. Samma nummerlapp används under båda tävlingsdagarna. Nummerlappen bärs på magen utom i stav och höjd där den aktive själv väljer mellan mage/rygg.

EFTERANMÄLAN kan göras i mån av plats via easyrecord.se fram till att avprickning stänger, 60 min före grenstart. Stavhopp 90 min innan grenstart. Grenar kan komma att stängas för efteranmälan.

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://svenskfriidrott.se).

LÖPNINGAR Seedning sker efter årsbästa/personbästa i den mån det har angivits vid anmälan eller avprickning. Saknas uppgift om tidigare resultat placeras den aktive i det tidsmässigt lägst seedade heatet.

På 60m, 80m, 100m och kort häck (60–100/110mh) genomförs med försök och final med de 8 bästa tiderna. Om antalet avprickade vid försöksheat högst är åtta utgår försöksomgången och finalen sker på försökstiden. I övriga löpgrenar seedade heat där A-heatet går sist.

LÄNGD/TRESTEG/KAST För F/P12 och F/P13 gäller fyra försök för samtliga deltagare. För övriga klasser gäller tre försök där de åtta främsta efter tre försök går till final och får göra ytterligare tre hopp/kast. I F/P13 och yngre avgörs längd- och trestegstävlingarna med zon.

STAV Ingångshöjd avgörs i samråd med tävlande.

Höjningsschema med 10 cm höjningar genom hela tävlingen. Genomgångshöjd 215 cm +/-10 cm. Exempel: 175-185-195-205-215-225-235-245-255-265-275-285-295-305 osv.

HÖJD Ingångshöjder sätts i samråd med tävlande.

Höjningsschema med 4 cm höjningar genom hela tävlingen. Genomgångshöjd 128 cm +/- 4 cm. Exempel: 120-124-128-132-136-140-144-148-152-156-160-164-168-172-176 osv.

INVÄGNING Egna redskap ska vägas in senast 60 minuter före grenstart under läktaren vid ingången.

DM-MEDALJER delas ut till de tre främsta mittsvenska friidrottarna i samtliga grenar och klasser. Inga övriga medaljer/priser delas ut till externa tävlande.

RESULTAT ses live på easyrecord.se samt publiceras på Mittsvenska Friidrottsförbundets hemsida samt på friidrottsstatistik.se efter avslutad tävling.

GRENKROCKAR Vid grenrock prioriteras löpgrenar. I kast- och hoppgrenar har man rätt att flytta sitt försök till sist i omgången i samråd med grenledaren.

OMKLÄDNING Omklädningsrum finns under läktaren.

KIOSK med lättare förtäring, fika, dryck mm kommer att finnas på arenan. Endast Swish-betalning.

PARKERING finns i anslutning till arenan.

LOGIFÖRSLAG [Connect Hotel Arlanda](#) erbjuder enkelrum 750kr, dubbelrum 800kr el flerbäddsrum 1200kr. Bokas via hotellets hemsida med kod: DM. Erbjudandet gäller begränsat antal rum.

SJUKVÅRD Sjukvårdsmateriel finns på arenan.

KONTAKT

Tävlingsledare: Catja Fredman tel. 072-325 15 20 / Linus Boyer tel. 073-956 25 20

Tekniska ledare: Mikael Sjöström tel. 070-693 89 38

Funktionärsfrågor: Christina Ridderstråle 070-814 41 01

Varmt välkomna till Midgårdsvallen och två fullspäckade tävlingsdagar!

Mittsvenska Friidrottsförbundet