



PM för IUSM inomhus 9-10 mars 2019



Svenska Friidrottsförbundet och Västerås FK
hälsar Er välkomna till 2019 års upplaga av IUSM!

Hitta till arenan, Westinghouse Arena (friidrottshallen) ligger på Kungsängsgatan 8 i Västerås.

Med bil: Kommer ni via E18 från Stockholms hållet sväng av vid Folketsparksmotet, sväng vänster på Stockholmsvägen---

Kommer ni på E18 från Oslo hållet sväng av vid Folkparksmotet, sväng vänster på Stockholmsvägen---

--- sedan kör ni till första trafikljuset (200-300 m), där svänger ni höger (Björnövägen), kör till nästa trafikljus (200-300 m) där svänger ni vänster då är ni på Kungsängsgatan. Hallen ligger på höger sida efter ca. 200 m. En stor blå/gul skylt där det står Västerås Friidrott samt en stor skylt med hallnamnet, Westinghouse Arena.

Med tåg eller buss: Arenan ligger ca 700m från järnvägsstation.

Busslinje 2,3,5 och 22 från järnvägsstation till "Pilgatan", 300 m till hallen.

Parkering

Det finns parkering på östra sidan av hallen (ingen avgift). OBS! Det är parkeringsförbud västra sidan av hallen.

Träning på tävlingsarenan

Fredag den 8 mars är Westinghouse Arena öppen för träning kl 16.00-19.00. Vi ber er visa hänsyn mot de som förbereder för tävlingen. Exempelvis inget hopp ut i sandgroparna.

Invigning

Tävlingarna invigs på lördagen 9/3 2019 Klockan 11.50.

Avprickning

Görs i samtliga grenar till höger i hallen (vid gymmet). Avprickning skall göras senast 60 min innan start. OBS! I stav gäller 90 min innan start . Komplettera samtliga avprickningar med årsbästa för seedning och poolindelning.

Efteranmälan

Från och med 28/2 gäller endast efteranmälan i mån av plats till en kostnad av 350kr. Ev sådana kan mailas till arrangemang@vasterasfriidrott.se tom onsdag 6/3 därefter tas de endast emot på tävlingsdagen i mån av plats så att det inte påverkar antalet pooler eller omgångar. På tävlingsdagen måste efteranmälan lämnas in minst 90 minuter före grenstart till sekretariatet en trappa upp.

Nummerlappar

Hämtas föreningsvis f.r.o.m. lördag kl 08.00 vid ingången i hallen i ett tävlingskuvert. Observera att anmälningsavgiften måste vara betald för att få ut tävlingskuvertet. Nummerlappen ska bäras synlig på bröstet, dock valfritt på antingen bröst eller rygg i höjd/stav. Reklamen får ej vikas in.



PM för IUSM inomhus 9-10 mars 2019



Uppvärmning

Sker i möjligaste mån utomhus och i borte delen av hallen mellan rundbanan och längdgröp B.

Calling

Obligatoriskt upprop före resp. grenstart vid borte hörnet av hallen till vänster om stoppmattan efter 60m. Här kontrolleras tävlingskläder och spiklängd m.m.

- Löpningar 20 min innan start.
- Teknikgrenar förutom stav 35 min innan start.
- Stavhopp 60 min innan start

Tävlingsbestämmelser

Tävlande skall bära reglementsenlig tävlingsdräkt. Reklam på överdragskläder och väskor skall vara i enlighet med SFIF:s regler. Spiklängd max 6 mm.

Innerplan

Inga ledare, tränare eller icke tävlande får finnas på innerplan under pågående tävling (undantag för höjd, se nästa punkt). Förbjudet att använda mer än 2 ansatsmarkeringar i hopp. Krita/färg får ej användas.

Coachzon i höjdhopp

Det kommer att finnas en coachzon vid respektive höjdhoppsmatta. Här får endast en ledare eller tränare per tävlande aktiv vistas. Övriga ledare och tränare hänvisas utanför rundbanorna. Vi ber er att vänligen respektera detta då det kommer vara begränsat med utrymme i zonen.

Löpning och seedningsregler

Final avgörs alltid på utsatt finaltid. Om semifinal utgår så går försök alltid på utsatt försökstid.

OBS! Undantaget är P16 1500m då de är 19 föranmälda. Vid färre än 13 avprickade avgörs finalen på försökstiden. SFIF's representant ansvarar för heatindelning och banlottning. Det är 4 banor runt i Westinghouse Arena. Regler för heatindelning hittar du här

<http://www.friidrott.se/tavling/bestamm/smkvalsystem.aspx>

Teknikgrenar och kvalificeringsregler

Vid stort antal anmälda i längd/tresteg genomförs tävlingen parallellt i två pooler där de åtta främsta går till final oavsett pool, som genomförs på plats i A-gropen.

I höjdhopp genomförs hoppningen i två jämt seedade pooler med höjning parallellt i de båda poolerna. Läs mer här under punkt S: <http://www.friidrott.se/tavling/bestamm/pmmast17.aspx>



PM för IUSM inomhus 9-10 mars 2019



Tresteg

Avtånd mellan plankor och grop enligt nedan. Önskelmål om vilken plankor som önskas anges på avprickningslistan.

P16: Planka 11 m, plankor 9 m

P15: Planka 11 m, plankor 9 m

F16: Planka 9 m, tejpplanka 7 m

F15: Planka 9 m, tejpplanka 7 m

Höjningsschema

Höjd

P16: 154-159-164-169-173-177-180-183 + 2 cm

P15: 141-147-153-159-165-169-173-176-179 + 2cm

F16: 135-140-145-150-154-158-161-164 + 2cm

F15: 119-125-131-137-142-147-151-155-158-161 + 2cm

Stav

P16: 234-255-276-297-315-333-347-361-371-381-388-395 + 5cm

P15: 251-269-287-301-315-325-335-342-349 + 5cm

F16: 205-223-241-255-269-280-291-298-305 + 5cm

F15: 203-221-239-253-267-277-287-294-301 + 5cm

Kula/Vikt

Stålkulor kommer användas i kultävlingarna. Viktkastningen sker med inomhusvikter. Eventuella egna redskap lämnas för kontroll (vid resultatlistorna) senast 90 minuter innan första kultävlingen respektive viktävling för dagen (lördag kl 10.00 och söndag kl 9.20).

Protest

Protester under pågående tävling sker muntligen av den aktive eller annan person på den aktives uppdrag till ansvarig grenledare. Skriftlig protest kan ske inom 30 min efter kungjord resultatlista av den aktive eller ledare åtföljt av en avgift av 400:-, som återbetalas om protesten godkänns. Detta görs till tävlingsreceptionen en trappa upp.

Resultat

Anslås på väggen bakom 60 m starten. Resultaten läggs även ut on-line på vår hemsida, www.vasterasfriidrott.se. Här kan du också följa tävlingen live (dock ej höjd och stav).

Prisutdelning

Direkt efter avslutad gren tar en pristagaransvarig medaljörerna till crossfitgymmet vid 200 m-starten. Därefter leds de samlat in till prisutdelningen.



PM för IUSM inomhus 9-10 mars 2019



Lunch lördag och söndag

Lunch serveras på Sportköket ca 150 m från Westinghouse Arena kl 11.00-14.00. Karta finns i tävlingskuvertet. I tävlingskuvertet finns också så många matkuponger ni beställt i föreningen. Observera att flera i föreningen kan ha beställt så se till att alla får de som de beställt. Skulle du inte ha möjlighet att äta under dessa tider går det bra att hämta matlåda från Sportköket under serveringstiden.

Har ni inte förbokat lunch kommer det att finnas några extra måltider. Kostnad är 80 kr och först till kvar gäller.

Kiosk

Det finns en kiosk i Westinghouse Arena där du kan köpa lättare förtäring, dryck, kaffe, choklad m.m.

Sjukvård

Sjukvårdare finns tillgänglig i hallen under hela tävlingen.

Dopingkontroll

Det kan förekomma dopingkontroller. Samtliga aktiva skall ha med sig godkänt id-kort med foto. Kontrollera så att de eventuella mediciner du tar inte finns med på listan över förbjudna medel på RF:s hemsida www.rf.se

Försäljning av skor och utrustning

Global Sport kommer att finnas på plats för försäljning av spikskor m.m.

Kontakt

Västerås FK´s kansli 021-135960 mån-fre mellan 10:00-15:00.

Tävlingsledare: Henrik Astfors 070-281 07 57, arrangemang@vasterasfriidrott.se

Välkommen till årets IUSM i Västerås 2019!