

PM för USM inomhus 7-8 mars 2015, Örebro.

På uppdrag av Svenska Friidrottsförbundet hälsar Närkealliansen alla välkomna till årets IUSM i Tybblelundshallen, Örebro

Arenan:

Tävlingen avgörs i Tybblelundshallen, som ligger strax nordost om Örebro Universitet. Adressen är Tybblelundsvägen 3, Örebro. GPS-koordinater 59,25664, 15,26031. Följ hela tiden skyltning mot Universitetet. Vid universitetet finns sedan skyltning mot friidrottshall. Tybblelundsvägen är en utstickare från universitetsgatan.

Parkering:

Finns närliggande parkeringar i anslutning till hallen. Gratis står man på Universitets huvudparkering, ca 600 m gångavstånd. Det finns även närmare grusparkeringar som är betalparkeringar med ca 200 m gångavstånd. Parkeringen direkt vid hallen är avsedd för funktionärer.

Publikplatser:

Vi har ingen entréavgift, och inte heller några biljetter till de läktarplatser som finns. Men var vänlig att inte ta med väskor upp på läktaren.

Nummerlappar:

Nummerlappar hämtas klubbvis vid informationsdisken till vänster i själva tävlingsarenan. Anmälningsavgiften måste vara betald för att nummerlapp(ar) skall lämnas ut. Nummerlapp ska bäras på bröstet, utom i stav och höjd där det är valfritt att bära på rygg eller bröst. Reklam får ej vikas bort.

Nummerlappar kan hämtas ut:

Fredag 6 mars: 16.00-19.00

Lördag 7 mars: från 8.00

Söndag 8 mars: från 8.00

Efteranmälan:

Tas endast emot i mån av plats som ej innebär ökat antal heat eller pooler. Görs i nummerlappsutlämningen senast 90 minuter före första start, och endast mot kontant betalning 350 kronor.

Avprickning:

Sker personligen med signering 60 minuter före grenstart, förutom i stavhopp där det är 90 minuter innan. Avprickningslistor finns uppsatta inne i tävlingshallen till vänster bakom nummerlappsutdelningen. I tresteg kryssar man för den plankan som man avser att hoppa från (se vidare längre ner under "Tresteg").

Tävlande som inte prickat av sig i tid tillåts inte starta. Tävlände som uteblir vid start, trots avprickning, riskerar att ej få starta i kommande gren(ar).

På 200 m och 400 m där A, B och C-finaler genomförs, vill vi ha särskild avprickning till B och C-final. Till A-final behövs ingen avprickning.

Seedning:

SFIF:s seedare kommer att utgå från aktuell statistik för säsongbästa där de aktiva finns med. Anteckna bästaresultat om sådant saknas på listan.

Calling/Upprop:

Calling/uppprop är obligatorisk, och därefter sker gemensam inmarsch till tävlingsområdet

Uppropet sker i "spjutburen" bredvid kulringen, med kontroll av tävlingskläder m.m.

Löpning 20 minuter före start.

Teknikgrenar, förutom stav 35 minuter före start

Stavhopp 60 minuter innan start

Uppvärmning:

Är något begränsad inomhus. Det får ske bakom läktaren. Snabblopp/sprint sker i riktning mot kiosk och Global sport närmast väggen. Jogging och återgång bredvid kravallstaketet.

Fredag 6 mars:

Hallen finns tillgänglig för "studiebesök", jogging m.m. kl. 16.00-19.00 Dock inget längdhopp. Nummerlappar kan hämtas samma tid.

Servering/mat:

De som har förbeställt mat hämtar biljetter vid nummerlappsutlämningen.

Kall mat=kycklingpasta, säljs i "stora" serveringen bredvid ingången, liksom korv, kaffe, läsk, mackor, kaffebröd m.m.

"Lilla" serveringen inne i hallen serverar kaffe, läsk, mackor och kaffebröd.

Betalning med betalkort är möjligt i båda serveringarna.

Läktaren:

Vi ber att inga väskor tas med upp på läktaren.

Startlistor och resultat:

Finns uppsatta på tavlor bakom nummerlappsutdelningen. Resultaten finns på resultatavlan samt under IUSM:s hemsida på friidrott.se.

Regler allmänt:

Reglementsenslig tävlingsdräkt från den tävlandes förening skall bäras.

Reklam på väskor, kläder och annat än klubbens är inte tillåtet.

Spikar får vara max 7 mm, förutom i höjd där 9 mm är tillåtet.

Inga ledare, tränare eller motsvarande får vistas på innerplan.

Gemensam utpassering från tävlingsområdet efter avslutad gren leds av grenledaren. Tävlände som önskar lämna området för exempelvis toabesök meddelar grenledaren.

Inte tillåtet för tävlände att använda mobiltelefon, laptop på innerplan under tävlingen.

Löpningsregler:

Svenska Friidrottsförbundet har på försök beslutat att löpning på 200 m och 400 m skall avgöras med försök och därefter A-final och eventuellt även C-B final.

Regler för detta samt övrig heatindelning och banlottning finns på friidrott.se under Tävlingar-Bestämmelser m.m.

Höjningsschema: (Fastställt av SFIF)

Höjd: P15: 156-162-168-172-176-179-182 + 2 cm
P16: 157-163-169-173-177-180-183 + 2 cm
F15: 144-150-154-158-161-164 + 2 cm
F16: 148-154-158-162-165-168 + 2 cm

Stav: P15: 237-258-279-293-307-316-325-331-337 + 5 cm
P16: 282-303-324-338-352-361-370-376-382 + 5 cm
F15: 218-239-253-267-276-285-291-297 + 5 cm
F16: 222-243-264-285-299-313-322-331-337-343 + 5 cm

Poolindelning höjd:

Då vi glädjande nog fått många anmälda F15 och F16, kommer dessa att avgöras i två pooler. Pool A kommer att innehålla de hoppare som har bäst årsbästa/personrekord. De som inte angett detta tidigare ombeds därför skriva detta i samband med avprickningen. Poolerna kommer följas åt, så det är samma höjd i båda poolerna.

Poolindelning längd:

Här sker också tävlingen med två pooler i samtliga klasser. En något större pool A med de "på papperet" bättre hopparna. Båda poolerna hoppar samtidigt på två parallella banor. Efter 3 omgångar hoppar de 8 främsta vidare med ytterligare 3 hopp. Dessa 3 hopp genomförs i gropen där pool A hoppat, vilket innebär att någon från pool B kan tvingas mäta in ny ansats inför avslutningshoppet.

Tresteg:

Pojkarna hoppar i grop 3 (närmast läktaren) som har planka på 11 m och tejpad planka på 9 m.

Flickorna hoppar i grop 2 (bredvid stavhoppet) som har planka på 10 m och tejpad planka på 9 m och 7 m. OBS ÄNDRINGEN AV PLANKOR!!!

I samband med avprickningen noteras vilken planka som önskas.

Kula/vikt:

Båda grenarna avgörs med metallvikter. Eventuella egna redskap lämnas för invägning senast 2 timmar före grenstart. Informationsdisken vid nummerlappsutlämningen kan visa till teknisk ledare.

Protester:

Protest under pågående tävling görs muntligt till grenledaren. Protest efter avslutad gren lämnas SKRIFTLIGT till tävlingskansliet ovanför målet för rundbanelöpning. Den skall inlämnas senast 30 minuter efter att resultatet kungjorts på resultattavlan.

Protestavgiften är 400 kronor och betalas kontant när protesten lämnas. Pengarna återfås om protesten godkänns av jury.

Prisutdelning:

USM-plaketter till de tre främsta utdelas snarast efter genomförd gren. Vid löpfinalerna sker prisutdelningen omedelbart efter målpassagen.

Prisutdelare är några landslagsmän/kvinnor från Närke.

Sjukvård:

Sjukvårdare kommer finnas på plats.

Dopingkontroll:

Dopingkontroller kan komma att utföras. Lista över förbjudna medel finns på Riksidrottsförbundets hemsida: [www. rf.se](http://www.rf.se)

Slutligen,

önskar vi alla välkomna och lycka till i idrottsstaden Örebro!!