

DELTAKERINFORMASJON

UM INNENDØRS



BÆRUM IDRETTSPARK 6.-8. MARS 2020

STEVNEKONTORET i Bærum Idrettspark – 2. etasje er åpent:

Torsdag 5. mars	Kl. 1800 til kl. 2000 (kun for henting av startnummer)
Fredag 6. mars	Kl. 1200 til kl. 2100
Lørdag 7. mars	Kl. 0800 til kl. 1700
Søndag 8. mars	Kl. 0800 til kl. 1700

LISENS: Kun utøvere som har betalt lisens for 2020 er startberettiget i UM.

STARTNUMMER: Startnummer utdeles enkeltvis i startnummerutdelingen i 2. etasje – samme åpningstider som for stevnekontoret. Merk at det skal brukes startnummer både på front og rygg. Unntaket er for deltakelse i hoppøvelsene hvor det er valgfritt om man vil bruke ett eller to startnummer. Startnummer for stafett er merket med etappenummer. Det er viktig at rett startnummer brukes på rett etappe. Kun startnummer foran for stafett.

OPPROP: Opprop foregår i oppropssekretariatet i 2. etasje, like ved stevnekontoret – samme åpningstider som for stevnekontoret. Personlig fremmøte senest en time før øvelsesstart, bortsett fra for stav for det er opprop senest 90 minutter før start. Det samme gjelder for stafettene. Merk at det er opprop i **alle** øvelser og klasser. Ved opprop for stafett møter lagleder. Det er kun tillatt å møte til opprop til dagens øvelser. Unntaket er 60m for J15 og G15, samt kule for J17 hvor det er mulig å møte til opprop fredag kveld. Det samme gjelder for lengde J18/19 søndag som kan møte til opprop lørdag ettermiddag. Opprop foretas bare en gang per øvelse. Dersom det i en øvelse har vært semifinale møter deltakerne direkte i Call Room/innmarsj.

CALL ROOM/INNMARSJ: Alle utøvere skal møte i Call Room for innmarsj. Call Room er i friidrettshallen – mellom kulingen og lengdegrop 2, og nås ved å gå ned trappen i enden av tribunen. Piggsko, startnummer og konkurransedrakt vil bli sjekket i Call Room før innmarsj. Tider for oppmøte i Call Room og for innmarsj står i tidsskjemaet. Utøvere som er opptatt med en annen øvelse og som derfor ikke kan møte til innmarsj, må gi beskjed til innmarsjleder om det.

PIGGER: Det skal kun brukes butte pigger – maksimalt 6 mm. Unntaket er for høyde og stav hvor de butte piggene maksimalt kan være 9 mm. Pigger kan kjøpes i startnummer-utdelingen til kr 5 pr stk.

TAPE FOR MARKERING AV TILLØP: Det er kun lov å bruke arrangørens tape for markering av tilløpet. Tape vil bli utlevert på øvelsesstedet. Vanlig tape setter merker på gulvet og er derfor ikke tillatt.

ELEKTRONISK UTSTYR: Det er ikke tillatt å ta med elektronisk utstyr inn på konkurranseområdet. Som elektronisk utstyr regnes mobiltelefon, nettbrett, musikk-spiller, videokamera etc.

GARDEROBER: Garderober er i 1. etasje. Arrangøren tar ikke ansvar for det som oppbevares i garderobene.

OPPVARMING: Innendørs oppvarming finner sted i fotballhallen som er i 1. etasje, til høyre like etter inngang til Bærum Idrettspark. Det er **IKKE** lov å bruke piggsko i fotballhallen. Det er begrenset mulighet for oppvarming med piggsko i enden av tribunen i friidrettshallen før innmarsj.

ADGANG BANEN: Trenere har adgang til begrenset område. Sperringer må respekteres. Adgang kun med innesko. Utøvere har bare adgang til banen i forbindelse med egne øvelser. Tilskuere har **ikke** adgang til banen.

LØP OG KAPPGANG/ Det er direkte finaler i løp 400 m og lengre, og i kappgang. På 200m er det utøvere med de seks beste tidene i forsøksheatene som går til finale. På 60m og 60m hekk gjelder tabellen under for videre avansement (i henhold til NM-reglement pkt.28.2):

1-8 deltakere	Direkte finale	
9-16 deltakere	2 forsøksheat	3 beste i hvert heat + 2 beste tider til finale.
17-24 deltakere	3 forsøksheat	2 beste i hvert heat + 2 beste tider til finale.
25-32 deltakere	4 forsøksheat	3 beste i hvert heat + 4 beste tider til semifinale. 2 semifinaler: 4 beste i hver semifinale til finale.
33-40 deltakere	5 forsøksheat	4 beste i hvert heat + 4 best tid til semifinale. 3 semifinaler: 2 beste i hver semifinale + 2 beste tider til finale.
41-48 deltakere	6 forsøksheat	3 beste i hvert heat + 6 beste tider til semifinale. 3 semifinaler: 2 beste i hver semifinale + 2 beste tider til finale.

STAFETTER: Navn og etappefordeling skal leveres skriftlig på eget skjema til oppropssekretariatet senest 1,5 time før øvelsesstart. Skjema utleveres samme sted.

TEKNISKE ØVELSER: I kast og horisontale hopp får deltakerne tre forsøk. De åtte beste går deretter videre til finale med tre nye forsøk. For finaleomgangene endres rekkefølgen i henhold til konkurransereglene.

Unntaket for lengde for J15, J16 og J18/19.

- I lengde for J15, J16 og J18/19 vil det være kvalifisering i to groper samtidig hvor hver utøver får inntil 3 forsøk. Til finalen går de utøvere som greier kravet eller minimum 12 deltakere som har gyldig forsøk. Til finalen foretas ny trekning av rekkefølge. Finalen består av 6 forsøk for de 8 beste, 3 for de øvrige.
- Direkte kvalifiseringskrav for lengdefinalen i disse klassene er:
 - J15: 4,85.
 - J16: 5,10.
 - J18/19: 5,20.
- Det er gitt dispensasjon fra NFIF til å gjennomføre direkte finale i øvrige kast og hoppøvelser. Finalen består av 6 forsøk for de 8 beste, 3 for de øvrige.

HOPPHØYDER HØYDE:

J15	1,36	1,41	1,46	1,51		+3cm
J16	1,37	1,42	1,47	1,52	1,57	+3cm
J17, J18/19, J20/22	1,41	1,46	1,51	1,56	1,61	+3cm
G15	1,51	1,56	1,61	1,66		+3cm
G16, G17	1,56	1,61	1,66	1,71	1,76	+3cm
G18/19, G20/22	1,71	1,76	1,81	1,86		+3cm

HOPPHØYDER STAV:

J15-22	2,02	2,22	2,42	2,62		+10cm
G15, G16	2,52	2,72	2,92			+10cm
G17 og eldre	3,22	3,42	3,62			+10cm

Omhopp henholdsvis 2 cm for høyde og 5 cm for stav.

KONTROLL KASTREDSKAP: Det skal benyttes utendørs kuler. Utøvere som har med egen kule, må levere denne til innveiling hos materiellansvarlig – på banen mellom lengdegrep 1 og 2 - senest 1 time før øvelsesstart. Privat kastredskap som er innlevert for kontroll vil bli bragt inn til konkurransestedet av arrangøren. Privat redskap må stilles til disposisjon for andre utøvere.

PREMIEUTDELING: Etter avsluttet øvelse. Det deles ut tre medaljer i hver øvelse når det er minst tre utøvere.

PROTESTER: En protest skal først fremføres muntlig overfor overdommer. Fristen for protester knyttet til resultatet eller gjennomføring av en øvelse er 30 minutter etter den offisielle kunngjøringen av resultatene på tavle i 2. etasje. Fristen for å anke til juryen er 30 minutter etter at overdommers avgjørelse har blitt gjort kjent. Anken skal være skriftlig på eget skjema som finnes på stevnekontoret. Protestgebyret i UM ved anke til juryen er kr. 250,- som betales samtidig ved innlevering av skriftlig protest/anke. Ref. regel 146 i konkurransereglementet.

RESULTATER OG STREAMING: Lenker til resultater og streaming er tilgjengelig fra UM's hjemmeside <http://tyrving.idrett.no/10/um/> under valg Resultater.

Instagram: Tagg bildene dine med #uminne2020

KIOSK er i 2. etasje.