

På uppdrag av Svensk Friidrott inbjuder

IFK Umeå och Umedalens IF till

REGIONSMÄSTERSKAPEN NORRLAND

Campus Arena, Umeå 16-17 September 2023

Tävlingarna startar lördag kl 10.00 och avslutas söndag kl 16.00

DAGSPROGRAM

Lördag	Starttid 10.00	Söndag	Starttid 09.00
P13	60m, 600m, 200m häck, Höjd, Tresteg, Kula, Slägga	P13	200m, 1500m, 60m häck, Stafett 5x60m, Stav, Längd, Diskus, Spjut
F13	60m, 600m, 200m häck, Stav, Längd, Diskus, Spjut	F13	200m, 1500m, 60m häck, Stafett 5x60m, Höjd, Tresteg, Kula, Slägga
P14	80m, 1500m hinder, 300m häck, Höjd, Tresteg, Kula, Slägga	P14	300m, 800m, 2000m, 80m häck, Stafett 4x80m, Stav, Längd, Diskus, Spjut
F14	80m, 1500m hinder, 300m häck, Stav, Längd, Diskus, Spjut	F14	300m, 800m, 2000m, 80m häck, Stafett 4x80m, Höjd, Tresteg, Kula, Slägga
P15	80m, 1500m hinder, 300m häck, Höjd, Tresteg, Kula, Slägga	P15	300m, 800m, 2000m, 80m häck, Stav, Längd, Diskus, Spjut
F15	80m, 1500m hinder, 300m häck, Stav, Längd, Diskus, Spjut	F15	300m, 800m, 2000m, 80m häck, Höjd, Tresteg, Kula, Slägga
P17	100m, 400m, 1500m, 2000m hinder, 300m häck, Höjd, Tresteg, Kula, Slägga	P17	200m, 800m, 3000m, 110m häck, Stav, Längd, Diskus, Spjut
F17	100m, 400m, 1500m, 1500m hinder, 300m häck, Stav, Längd, Diskus, Spjut	F17	200m, 800m, 3000m, 100m häck, Höjd, Tresteg, Kula, Slägga
		15-17 år	Mixstafett 8x200m (2 deltagare från varje klass)
P19	Kula, Slägga	P19	110m häck, Diskus
M	100m, 400m, 1500m, 3000m hinder, 400m häck, Höjd, Tresteg, Kula, Slägga	M	200m, 800m, 5000m, 110m häck, Stav, Längd, Diskus, Spjut
K	100m, 400m, 1500m, 3000m hinder, 400m häck, Stav, Längd, Diskus, Spjut	K	200m, 800m, 5000m, 110m häck, Höjd, Tresteg, Kula, Slägga
M-vet	100m, 400m, 1500m, 3000m hinder, 400m häck, Höjd, Tresteg, Kula, Slägga	M-vet	200m, 800m, 5000m, 110m häck, Stav, Längd, Diskus, Spjut
K-vet	100m, 400m, 1500m, 3000m hinder, 400m häck, Stav, Längd, Diskus, Spjut	K-vet	200m, 800m, 5000m, 110m häck, Höjd, Tresteg, Kula, Slägga
NA-klass	100m, 800m, Längd, Diskus, Spjut	NA-klass	200m, Höjd, Kula

Anmälan senast onsdag 6/9 via <https://www.easyrecord.se>

Anmälningsavgift

13-14 år	40 kr per gren	Efteranmälan i mån av plats 80 kr/gren
Övriga	80 kr per gren	Efteranmälan i mån av plats 160 kr/gren
200 kr per stafettlag.		Efteranmälan i mån av plats 400 kr/lag

Efteranmälan senast lördag 16/9 kl 09.00 för lördagens grenar och senast söndag kl 08.00 för söndagens grenar. Efteranmälan accepteras endast för de fall där tidsprogrammet medger det.

Anmälningsavgiften faktureras i efterhand till deltagande lag för stafetter samt föreningar för individuella starter.

PM och Tidsprogram

PM och tidsprogram kommer publiceras på IFK Umeås hemsida så snart som möjligt efter sista anmälningsdag.

Parafriidrott

Grenar kommer genomföras i nationell klass (NA-klass). Anmälan görs via e-post till emma.granlund@friidrott.se



Regionsmästerskap 13-14 år

Genomförs både individuellt och i lag enligt Svensk Friidrotts fastställda tävlingsbestämmelser för regionsmästerskap.

Deltagande lag är Norrbotten, Västerbotten samt Södra Norrland.

Maximalt 12 deltagare per gren från varje lag.

Vid anmälan skall både lag och föreningstillhörighet anges.

Observera att det görs en laguttagning av respektive lagledning. Man kan alltså inte själv anmäla sig till tävlingen utan lagledningen tar ut laget och anmäler deltagarna. Respektive lagledning kommer kontakta klubbarna med mer information om detta.

Varje deltagare får maximalt delta i 4 individuella grenar per dag plus stafett.

I stafett får varje lag starta med ett eller flera stafettlag.

Medaljer till topp 3 i varje gren. Lagpris till vinnande lag.

För mer information samt regler för poängberäkning, se Svensk Friidrotts hemsida

<https://www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/beskrivning-av-tavlingskoncept/regionsmasterskapen-13-14-ar/>

Öppna Norrlandsmästerskapen 15 år och äldre

15-17 år lagtävling enligt samma poängsystem som i regionsmästerskap för 13-14 år.

Individuell tävling i åldersbundna klasser för ungdomar, juniorer och veteraner. Seniorsklass är öppen för alla åldrar.

Juniorclass endast i P19 110m häck, kula, diskus och slägga. I övrigt tävlar juniorer i seniorsklass.

Medaljer till topp 3 i varje gren.

Gång

På söndagen kommer även en "Prova på gång"-tävling genomföras, 500m för 13-14 år och 1000m för 15 år och äldre.

Föranmälan krävs ej. Ingen anmälningsavgift. Läs mer på tävlingens hemsida.

Fotografering

Under tävling kan fotografering och filmande ske. Vill man inte vara med på bilder och filmer som publiceras skall man i god tid innan tävlingen meddela detta till arrangören.



Försäljning

På arenan kommer försäljning av kaffe, fika, kall dryck och lättare förtäring finnas. För lunchbokning, se nedan.

Rekommenderat hotell

Hotell Björken <https://hotellbjorken.se/> 1 km från Campus arena.

IFK Umeå har reserverat 100 bäddar den 15-17 september.

Kontakta Ulrica.FESSE@sodexo.com för bokning av hotell. Uppge koden RM för att få priset 700 kr/natt/dubbelrum och 650 kr/enkelrum/natt. Frukost ingår.

Rummen är reserverade för RM fram till och med 6 september. Först till kvarn gäller.

Kost och logi, Maja Beskowskolan

Boende på hårt underlag i klassrum, Maja Beskowskolan. 1,4 km från Campus arena.

Kvällsfika 15/9 (Maja Beskowskolan)

Frukost 16/9 (Maja Beskowskolan)

Lunch 16/9 (Pastasallad, Campus arena)

Middag 16/9 (Maja Beskowskolan)

Frukost 17/9 (Maja Beskowskolan)

Lunch 17/9 (Pastasallad, Campus arena)

Kostnad för boende och samtliga måltider: 700 kr.

Anmälan för kost och logi görs här: <https://forms.gle/H1pAw8thXSz4yU3k9>

Sista dag att anmäla för kost och logi: 6 september.

Vid frågor: kontakta lotti.kung@ifkumea.com

Föreningar kan ansöka om ersättning för kost och logi via Svenska Friidrottsförbundet, se instruktioner på hemsidan.

Under lördagen planeras en kvällsaktivitet för deltagare och ledare. Mer information kommer.

Upplysningar och frågor

Tävlingsfrågor

Frågor boende/mat

Göran Kero

Lotti Kung

gorankero@hotmail.com

lotti.kung@ifkumea.com

**IFK Umeå tillsammans med Umedalens IF och Norra Norrlands
Friidrottsförbund önskar er varmt
VÄLKOMNA TILL UMEÅ!**

