



Utøverinformasjon



STEMNEKONTOR: Dette finn du i 2. etasje i Ulsteinhallen, og har fylgjande opnetider:

Torsdag 2. mars	Kl. 18.00 til kl. 21.00 for utdeling av startnummer
Fredag 3. mars	Kl. 12.00 til kl. 21.00
Laurdag 4. mars	Kl. 08.00 til kl. 19.00
Søndag 5. mars	Kl. 07.30 til kl. 16.00

Lisens: Berre utøvarar som har betalt lisens for 2023 får starte i UM

STARTNUMMER: Startnummer vert utdelt lagvis på stemnekontoret. Merk at det skal brukast startnummer både på front og rygg. Unntaket er for dei som deltar i lengde, høgde og stav. Der er det valfritt om ein vil bruke eit eller to startnummer. Startnummer for stafett er merka med etappennummer. Det er viktig at rett startnummer vert brukt på rett etappe.

OPPROP/AVKRYSSING: Elektronisk avkryssing seinast 2 timar før øvinga startar. Manglande avkryssing vil føre til at utøvarar ikkje får delta i den aktuelle øvinga. Det vil berre være eit opprop per øving. Dersom det i ei øving har vore kvalifisering/forsøk/semifinale møter utøvarar direkte til Call Room for innmarsj i henhold til oppsett oppmøtetid. Ved opprop for stafett møter lagleiar.

CALL-ROOM/INNMARSJ: Det vert samla innmarsj til kvar øving. Frammøte i Call Room, som er inne i hallen til venstre for hovudinngangen i 1. etasje (ved sidan av porten til turnhallen). Tidene for innmarsj går fram av tidsskjemaet. Vi anbefalar utøvarane å møte til innmarsj i god tid for kontroll av piggsko, startnummer og konkurransedrakt. Utøvarar som er opptekne med andre øvingar og derfor ikkje kan møte til innmarsj, må gi melding om dette til funksjonærane ved innmarsj (lagleiar kan gi denne meldinga).

DERSOM DU IKKJE MØTER TIL START: Utøvarar pliktar å stille til start dersom han/ho har kryssa seg av på opprop innan fristen, eller har gått vidare frå kvalifiseringskonkurransar. Utøvarar må yte sitt beste. Om disse punkta ikkje vert fylgt, vil utøvarar kunne bli diskvalifisert frå vidare deltaking i meisterskapet. Unntak kan giast ved medisinsk erklæring frå stemnelegen, eller andre grunnar utanfor utøvarar kontroll hvis godkjent av Teknisk delegat. Se regel TR 4.4.

KONKURRANSEDRAKT, SKO OG PIGGAR: Det er kun lov å bruke butte piggar opp til 6 mm. I høgde kan ein bruke 9 mm spisse og butte piggar. Piggar kan du kjøpe på stemnekontoret for kr. 5,- pr stk. Sko vert sjekka i Call Room. Sko brukt i tekniske øvingar, hekk og løpsøvingar til og med 400 m kan ikkje ha ein såle som er over 20 mm tjukk. Sko i tresteg og løp frå 800 m kan ikkje ha ein såle som er over 25 mm tjukk. Gjeldande skoreglement finn du i denne lenka:

<https://www.friidrett.no/contentassets/3e4810aa57b84f5fa7c2964a4bf13c3f/bestemmelser-for-konkurransesko-i-friidrett.pdf>

I praksis vil dette seie at alle med tjukke sålar, spesielt utan piggar, må sjekke at skoen er godkjent i «World Athletics Approved Shoe List (as at 27 January 2023) under «manual & guidelines» i denne lenka:

<https://www.worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information>

ELEKTRONISK UTSTYR: Det er ikkje lov å ta med elektronisk utstyr inn på konkurranseområdet. Som elektronisk utstyr vert fylgjande rekna; mobiltelefon, mp3-spelar / ipod, videokamera, radio etc.

GARDEROBAR: Garderobar finn du i 1. etasje. Arrangøren kan ikkje ta ansvar for det som vert oppbevart i garderobene.

BAGASJEROM: Fredag og søndag er det mange som har med mykje bagasje til hallen. For at tribunene ikkje skal bli fylt opp med bagasje, vil vi ha eige bagasjerom i 2. etasje.



Utøverinformasjon



UM 2023
ULSTEINVIK

OPPVARMING: Det vil bli mogeleg å varme opp innandørs i turnhallen, som ligg heilt inntil Ulsteinhallen. Denne finn de inn til venstre i Ulsteinhallen gjennom porten som er på kortveggen (denne skal stå åpen).

KONTROLL KASTREISKAP: Utandørskuler vert nytta i kulekonkurransa. Utøvarar som ynskjer å bruke eiga kule må levere denne til øvingsleiaren etter innmarsj, for kontroll. Godkjent privat kastreiskap kan nyttast av alle utøvarane.

ADGANG BANA: Trenarar har adgang til avgrensa områder rundt løpebana. Sperringar må respekterast. Adgang berre med innesko. Trenarar og leiarar treng ikkje akkrediteringskort.

LØP: Det er direkte finalar i kappgang og i løp som er 400 m og lengre. På 200 m er det utøvarane med dei seks beste tidene i forsøket som går til finale. For å gi best mogleg forhold vil vi bruke bane 3 til 6 i forsøksheata. Unntaksvis kan bane 2 også brukast for å få heata til å gå opp.

På 60m og 60m hekk gjeld tabellen under for vidare avansement:

9-16 deltakarar	2 forsøksheat	3 beste i kvart heat + 2 beste tider til finale.
17-24 deltakarar	3 forsøksheat	2 beste i kvart heat + 2 beste tider til finale.
25-32 deltakarar	4 forsøksheat	3 beste i kvart heat + 4 beste tider til semifinalen. 2 semifinalar: 4 beste i kvar semifinale til finale.
33-40 deltakarar	5 forsøksheat	4 beste i kvart heat + 4 beste tider til semifinalen. 3 semifinalar: 2 beste til finalen + 2 tider.
41-48 deltakarar	6 forsøksheat	3 beste i kvart heat + 6 beste tidene til semifinalen. 3 semifinalar: 2 beste til finalen + 2 tider.
49-56 deltakarar	7 forsøksheat	3 beste i kvart heat + 3 tider til semifinalen. 3 semifinalar: 2 beste til finalen + 2 tider.

STAFETTAR: Namn og etappefordeling skal leverast skriftleg på eige skjema til stemnekontoret seinast 1,5 time før øvingstart. Skjema får du på stemnekontoret.

HOPPHØGDER HØGDE

J15	1,35	1,40	1,45	1,50	1,53	+ 3 cm
J16	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	+ 3 cm
J17, J18/19, J20/22	1,40	1,45	1,50	1,55	1,60	+ 3 cm
G15	1,50	1,55	1,60	1,65	1,68	+ 3 cm
G16 og G17	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	+ 3 cm
G18/19, G20/22	1,70	1,75	1,80	1,85	1,85	+ 3 cm

Utøvarar som ønsker ei lavare starthøgde får hoppe på ei høgde lavare enn oppsett i tabellen over.

HOPPHØGDER STAV

Jenter 15	2,00	2,20	2,30	2,40	2,50	+10 cm
Alle jenteklasser	2,20	2,40	2,60	2,80	2,90	+10 cm
Gutar 15	2,50	2,70	2,90	3,00	+10 cm	
G16 og eldre	3,00	3,20	3,40	3,60	+10 cm	

Utøvarar som ønsker ei lavare starthøgde får hoppe på ei høgde lavare enn oppsett i tabellen over.



Utøverinformasjon



STAVAR TIL UTLÅN: For dei som ikkje vil ta med eigne stavar til UM, har vi ein del stavar til utlån. Oversikt over kva stavar vi har finn du på vår UM-nettside <https://www.nmdimna.no/>.

TEKNISKE ØVELSAR: I kast og horisontale hopp får deltakarane tre forsøk. Dei åtte beste går deretter vidare til finale med tre nye forsøk. For finaleomgongane vert rekkefølga endra i henhold til konkurransereglane. I nokre øvingar er det so mange deltakarar at det vert arrangert kvalifiseringskonkurransar. Dei 12 beste, eller alle som klarer kvalifiseringsgrensa, går til finale seinare på dagen.

Klasser og øvingar der det blir kvalifiseringskonkurransar:

Lengde gitar 15 år:	Kvalifiseringsgrensa	5,50 m
Lengde U20 kvinner:	Kvalifiseringsgrensa	5,30 m

PREMIEUTDELING: Det blir gjennomført premieutdeling i puljer utover i stemnet. Det går fram av tidsskjemaet kva tid det blir premieutdeling i dei ulike øvingane. Det er då viktig at alle som skal ha premie møter til innmarsjområdet for premieutdeling til det tidspunktet som er oppgitt på tidsskjemaet. Oppmøtestaden er til venstre for hovudinngangen. Det vert delt ut tre medaljar i kvar øving når det er minst tre deltakarar i øvinga.

PROTESTAR – REGEL 146: Frist for å legge inn protest er 30 minutt etter at resultatlista er slått opp. Protesten skal leverast på stemnekontoret. Protestgebyret i UM er kr. 250, som skal betalast kontant samstundes med innlevering av skriftleg protest.

RESULTAT OG STREAMING: Resultata vert publisert fortløpande på www.nmdimna.no og vert hengt opp på oppslagstavler i 2. etasje. UM vil bli streama på internett, sjå meir info om dette på heimesida.

Kart over uteområdet ved Ulsteinhallen:

