



Utøvarinformasjon UM 2019



STEMNEKONTOR: Dette finner du i 2. etasje i Ulsteinhallen og er opent:

| | |
|---------------------|---|
| Torsdag 28. februar | Kl. 18.00 til kl. 21.00 for utdeling av startnummer |
| Fredag 1. mars | Kl. 12.00 til kl. 21.00 |
| Laurdag 2. mars | Kl. 08.00 til kl. 19.00 |
| Søndag 3. mars | Kl. 07.30 til kl. 16.00 |

Lisens: Berre utøvarar som har betalt lisens for 2019 får starte i UM

Sko og piggar: Det er berre lov med 6 mm butte piggar. Piggjar kan kjøpast på stemnekontoret for kr. 5,- pr. stk. Det er berre lov med reine joggesko inne i hallen.

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 man vil bruke eit eller to startnummer. Startnummer for stafett er merka med etappenummer. Det er viktig at rett startnummer vert brukt på rett etappe.

OPPROP/AVKRYSSING: Opprop skjer i oppropssekretariatet i 2. etasje, til venstre når du kjem opp trappa. Personleg frammøte seinast ein time før øvinga startar. Konkurransedrakt med startnummer – framme og bak – må visast. Det vert også kontroll av piggsko under oppropet.

Ved opprop for stafett møter lagleiar. Det er berre mogeleg å møte til opprop til dagens øvingar. Det blir opprop berre ein gang per øving. Dersom det i ei øving har vore kvalifisering/semifinale møter deltakarane direkte til innmarsj.

CALL-ROOM/INNMARSJ: Det vert samla innmarsj til kvar øving. Frammøte i call-room som er i garderoba til venstre for hovudinngangen i 1. etasje. Tidene for innmarsj går fram av tidsskjemaet. Vi anbefalar utøvarane å møte til innmarsj i god tid for kontroll av piggsko og startnummer. 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).

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

GARDEROBER: Garderobar finner du i 1. etasje. Arrangøren kan ikkje ta ansvar for det som vert oppbevart i garderoben.

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. etasjen.

OPPVARMING: Det vil bli mogeleg å varme opp innandørs i fotballhallen (Ulsmohallen) som ligg inn til Ulsteinhallen. Dersom det er kaldt ute kan det også bli litt kaldt i oppvarmingshallen. Kan vere lurt å ha med litt ekstra kle til bruk under oppvarminga. Om det ikkje er snø kan ein også varme opp ute på friidrettsstadion som ligg 50 m frå hallen.

KONTROLL KASTREDSKAP: Utandørskuler vert nytta i kulekonkurransen. Utøvarar som ønsker å bruke eigen kule, må levere denne til øvingsleiaren etter innmarsj for kontroll. Godkjent privat kastreiskap kan nyttast av alle utøvarane.

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

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



Utøvarinformasjon UM 2019



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

| | | |
|------------------|---------------|--|
| 9-16 deltakarar | 2 forsøksheat | 2 beste i kvart heat + 4 beste tider til finale. |
| 17-24 deltakarar | 3 forsøksheat | 2 beste i kvart heat + 2 beste tider til finale. |
| 25-32 deltakarar | 4 forsøksheat | 2 beste i kvart heat + 8 beste tider til finale. 2 semifinalar: 4 beste i kvart semifinale til finale. |
| 33-40 deltakarar | 5 forsøksheat | 2 beste i kvart heat + 6 beste tider til finale. 2 semifinalar: 4 beste i kvart semifinale til finale. |
| 41-48 deltakarar | 6 forsøksheat | 2 beste i kvart heat + 4 beste tider til semifinale. 2 semifinalar: 4 beste i kvart semifinale til finale. |
| 49-56 deltakarar | 7 forsøksheat | 2 beste i kvart heat + 10 tider til semifinale. 3 semifinalar: 2 beste i kvart semifinale + 2 tider til finale. |

STAFETTER: 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 |

HOPPHØGDER STAV

| | | | | | | |
|-------------------|------|------|------|------|-------|-------|
| Alle jenteklasser | 2,00 | 2,20 | 2,40 | 2,60 | 2,70 | +10cm |
| G15 | 2,50 | 2,70 | 2,90 | 3,00 | +10cm | |
| G16 og eldre | 3,20 | 3,40 | 3,60 | 3,70 | +10cm | |

STAVER TIL UTLÅN: For dei som ikkje vil ta med eigne staver til UM så har vi ein del staver til utlån. Oversikt over kva stavar vi har finner du på vår nettside.

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

Klasser og øvingar der det blir kvalifiseringskonkurransar:

| | | |
|---------------------|----------------------|--------|
| Lengde jenter 15 år | Kvalifiseringsgrense | 4,90 m |
| Lengde jenter 16 år | Kvalifiseringsgrense | 5,20 m |
| Lengde gutar 15 år: | Kvalifiseringsgrense | 5,30 m |
| Høgde jenter 16 år: | Kvalifiseringsgrense | 1,61 m |

PREMIEUTDELING: Det blir gjennomført premieutdeling i puljer utover i stemnet. Det går fram av tidsskjemaet når 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 i svingen bak stoppmatta på 60 m. Det vert delt ut tre medaljar i kvar øving når det er minst tre deltakarar i øvinga.

PROTESTER – 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 skriftlig protest.

RESULTATER 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.



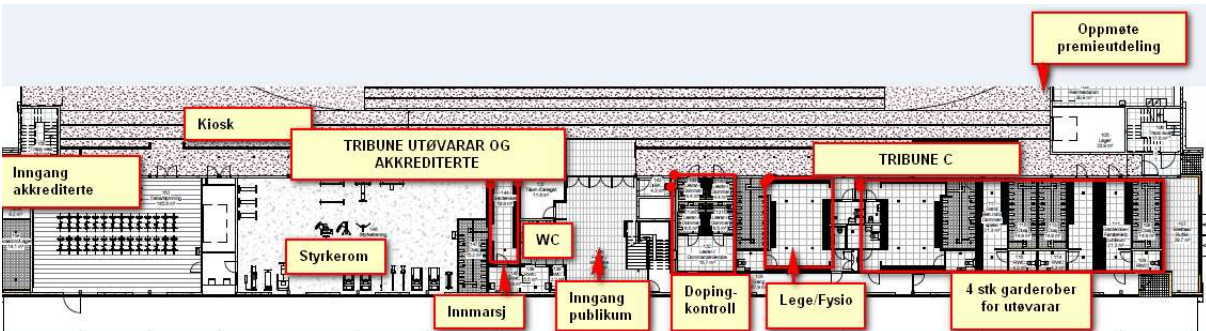
Utøvarinformasjon UM 2019



Kart over uteområdet ved Ulsteinhallen:



Kart over 1. etasje i hallen:



Kart over 2. etasje i hallen:

