



Norrandsmästerskap i friidrott 2020
IRM 13/14, INLM 15/17/19/senior/parasport
Umeå 8-9 februari 2020

Umedalens IF och Västerbottens Friidrottsförbund hälsar alla välkomna till Regionsmästerskap 13-14 år och Norrandsmästerskap i friidrott.

DATUM: Den 8-9 februari 2020

TÄVLINGSPLATS: Nolia Friidrottshall, Umeå

FÖRSTA START: Lördag kl.10:00 och Söndag kl.9:00

GRENPROGRAM:

Lördag: Starttid kl.10:00

P/F13: 60m, 800m, längd, stav

P/F14: 60mh, 200m, höjd, kula

P/F15: 60m, 1000m, längd, stav

P/F17: 60mh, 400m, höjd, tresteg, kula

P19: 60mh, kula

M/K 60m, 400m, 3000m, stav, längd

Mix Racerunner 60m, 200m

Söndag: Starttid kl.9:00

P/F13: 60mh, 200m, höjd, kula

P/F14: 60m, 1000m, längd, stav

P/F15: 60mh, 200m, höjd, kula

P/F17: 60m, 1500m, stav, längd

M/K 60mh, 800m, 1500m, höjd, tresteg, kula

P/F13 + P/F14 - 8x200m stafett

P/F15 + P/F17 - 8x200m stafett

Observera att deltagare i RM 13-14 år äger rätt att starta i 6 grenar dock ej mer än 3 grenar per dag. Max 8 deltagare per gren och åldersklass från varje distrikt för FP13-14.

Distrikt får anmäla valfritt antal stafettlag. Stafettlagen ska bestå av två löpare från respektive tävlingsklass: F13, F14, P13 och P14 samt F15, F17, P15 och P17. Flera lag från samma distrikt kan delta.

Tävlingarna är strikt åldersbundna, inga yngre deltagare än födda -07 får starta. Bara i mån av plats kan en yngre deltagare delta i seniorklass.

LAGTÄVLINGEN – Distriktslag 13-14 år och Distriktslag 15-17 år.

RM 13-14 år och NLM 15-17 år är inte bara en individuell tävling utan också en viktig distriktslagstävling som vill sporra så många som möjligt att delta, prova nya grenar, träffa

kompisar från andra föreningar och distrikt samt vara med i världens roligaste idrott -Friidrott. Alla i ditt distrikt behövs!

För de båda lagtävlingarna börjar poängberäkningen med 10 poäng för segraren i respektive lag (oavsett antal deltagande distrikt) och ned till 1 poäng. (10, 9, 8, o.s.v.). I stafetten får endast ett lag/distrikt poäng. 10 poäng för segraren och ned till 1 poäng. (10, 9, 8, o.s.v.) Arrangören (Umedalens IF Friidrott) ansvarar för poängberäkningen i respektive lagtävling.

AVGIFTER, BOENDE o MAT för tävlande i RM 13-14 år samt deras ledare

För deltagare i RM 13-14 år finns två alternativ för deltagaravgift, en avgift med boende, (RM1), och en avgift utan boende (RM2). Båda deltagaravgifterna för deltagare i RM inkluderar startavgifter. Avgifterna är fastställda av UC Norrland, TÄK.

Antal specialkost samt önskat boende anges i den distriktvis sammanställda deltagaranmälan som skickas till uifanmalan@gmail.com

Alternativ RM 1:

RM 13-14 år, deltagaravgift är fastställd till **600 kr.**

Startavgifter, boende på hårt underlag, kvällsfika fredag och lördag, frukost lördag o söndag, lunch lördag o söndag samt middag och bad lördag kväll.

Boende, frukost och kvällsfika sker på Dragonskolan, 350 m från arenan.

Lunch lördag och söndag serveras i anslutning till arenan.

Alternativ RM 2:

Deltagaravgift utan boende men med lunch lördag och söndag, middag och bad lördag kväll samt startavgifter är **450 kr.**

Alternativ 3 (ledare):

Deltagaravgift för medföljande ledare samt tävlande i INML, (15 år och äldre), är **450 kr.**

Boende på hårt underlag, kvällsfika fredag och lördag, frukost lördag o söndag, lunch lördag och söndag samt middag och bad lördag kväll.

BOENDEALTERNATIV och MAT för tävlande 15 år och äldre samt ledare i INLM

Tävlande i INLM (15 år och äldre) erbjuds också deltagarpaket med eller utan boende enligt:

Alternativ 3: Se ovan

Alternativ 4: Deltagaravgift utan boende men med lunch lördag och söndag samt middag och bad lördag kväll är **300 kr**

Antal specialkost samt alternativ av boende anges i den distriktvis sammanställda deltagaranmälan som skickas till uifanmalan@gmail.com

STARTAVGIFTER INLM

Seniorer: 80 kr per gren och för efteranmälan 160 kr per gren

15/17 år: 80 kr per gren och för efteranmälan 160 kr per gren

Efteranmälningsavgift gäller efter den 29 januari 2020

Deltagare som redan är anmäld, 13 -17 år kan byta gren utan extra avgift i mån av plats.

Umedalens IF fakturerar ordinarie anmälan och efteranmälningar efter avslutad tävling.

FÖRSÄLJNING

Kioskförsäljning finns i hallen i form av kaffe, fika och lättare förtäring!

MEDALJER OCH PRISER

Medaljer till de tre första i INLM och RM 13-14 år. För RM 13-14 år gäller också att respektive lag rekviderar deltagarmedalj till de som inte erövrat någon medalj i enskild gren.

KVÄLLSAKTIVITET

Tacomiddag och bad på Aquaarena, Storsjöhallen i Holmsund, ca 10 km utanför Umeå. Middag kl 18.00 & bad 19.00-21.00. Vår förhoppning är att ni som kommer med egen buss även kan nyttja bussen för transport till Holmsund, ca 10 km utanför Umeå. Men vi har även bokat en buss här i Umeå för er som inte har tillgång till egen buss eller bil. Bokning av plats i "Umeå-Bussen" görs genom att ange det i den distriktvis sammanställda deltagaranmälan. Ta med badkläder!

ANMÄLAN –Individuell grenanmälan och en gemensam deltagaranmälan

Tävlingsgrenar ska anmälas **senast 29 januari 2020** på [EasyRecord](#) , se även [Umedalens IF hemsida](#)

Anmälan av grenstart ska innehålla:

- Aktuell gren/ar, klass, namn, födelseår, förening och årsbästa. Den aktive medger i och med anmälan publicering av namn, resultat och eventuella tävlingsbilder på Internet
- Även anmälan för parasportklasser sker på Easyrecord. Ange aktuell gren/ar, klass, namn, födelseår, förening och årsbästa. Klassificering enligt Parasport Sverige:
<http://www.parasport.se/Idrotter/Friidrott/Friidrott/Klassificering/>

Deltagaranmälan sammanställas distriktvis och skickas via mail till uifanmalan@gmail.com **senast 29 januari 2020.**

Deltagaranmälan ska innehålla följande:

- Antal personer som önskar respektive boende och mat alternativ: RM1, RM2, Alt 3 el. Alt 4.
- Namn och personnummer på alla deltagare! Detta p.g.a. samverkan med Solviks Folkhögskola.
- Antal och typ av specialkost
- Ange om ni har egen transport eller önskas transport med Umebussen till Holmsund

Vi vill att samtliga distrikt anmäler lagledare/kontaktpersoner till oss snarast möjligt till e-post: uifanmalan@gmail.com .

PM & TIDSPROGRAM

Publiceras på Umedalens IF's [hemsida](#)

PM:et kommer att finnas tillgängligt senast. 1 februari 2020.

Prel. tidsprogram publiceras senast. 1 februari 2020

FRÅGOR INFORMATION

Tävlingsledare: Cecilia Edström, mail: email.cillae@gmail.com

Övrig information: uifanmalan@gmail.com



Arrangemanget sker i samverkan med Solviks Folkhögskola
Välkomna till Umeå 8-9 februari 2020!





**SOLVIKS
FOLKHÖGSKOLA**

UMEÅ. MER FRIIDROTT.



UME ASSISTANCE

ESSUM

ProBiotics

Handelsbanken

 **Bostaden**

ICA **KVANTUM**
Kronoparken

 **INTER
SPORT**

 **OBOS**

 **BALTICGRUPPEN**