



Fredag 24/1

GRENARPROGRAM 60m, 400m, 1500m, 3000m, 60mh
Män & Kvinnor Längdhopp, Höjdhopp, Tresteg, Stavhopp
 Kula, Vikt

ANMÄLAN Anmälan görs på easyrecord.se senast torsdag den 16 januari. Ange års- och personbästa i *LÖPGRENAR* för korrekt seedning! Det är begränsat antal deltagare i grenarna, men **INTE** först till kvarn! De bästa anmälda eller som reserv anmälda kommer få möjlighet att tävla. Se slutgiltiga startlistor lördag den 18 januari.

TIDSPROGRAM

	Löpningar	Hopp	Kast	
18:00	60m försök K (3)	Stavhopp K	Vikt K	18:00
18:10		Tresteg K		18:10
18:20	60m försök M (3)			18:20
18:30		Höjdhopp M		18:30
18:40	1500m M			18:40
18:50	1500m K			18:50
19:00			Vikt M	19:00
19:10	60m final K	Tresteg M		19:10
19:20	60m final M			19:20
19:30				19:30
19:40	60mh försök K (2)		Kula K	19:40
19:50		Stavhopp M		19:50
20:00	60mh försök M (2)	Höjdhopp K		20:00
20:10				20:10
20:20	400m K	Längdhopp M + K		20:20
20:30	400m M		Kula M	20:30
20:40				20:40
20:50	60mh final K			20:50
21:00	60mh final M			21:00
21:10	3000m M			21:10
21:30	3000m K			21:30



MONDO INDOOR GAMES GALA



IFU Arena
24 jan
2025



ANMÄLNINGSavgift	150 kr/gren
ÅTERBUD	Eventuella återbud av deltagare i slutgiltiga startlistan måste lämnas senast dagen innan tävling, <i>torsdag 23 januari</i> till linus@uiffriidrott.se . Om inte detta sker kommer föreningen faktureras en "trasselavgift" på 500 kr/deltagare.
EFTERANMÄLAN	Efteranmälan kan göras i mån av plats, online på easyrecord.se fram till avprickningstidens utgång mot dubbla avgiften; 300 kr/gren.
PRISER	Pris delas ut till vinnaren direkt efter avslutad gren.
PRISPENGAR	1000 SEK delas ut till vinnaren i följande grenar: K – 400m, 60mh, Höjd, Stav, Tresteg, Vikt M – 60m, 400m, 60mh, Höjd, Stav, Längd, Vikt Även 1000 SEK delas ut för hallrekord.
TIDSPROGRAM	Tidsprogram finns på förstasidan i inbjudan.
MAT	IFU Arenas restaurang och kiosk har öppet under kvällen. Där kommer det finnas möjlighet att köpa mat, fika och mellanmål.
INFORMATION	För ytterligare information kontakta Upsala IF Friidrotts sportkontor på linus@uiffriidrott.se .
LOGIFÖRSLAG	Vi rekommenderar Arenahotellet (www.arenahotellet.se) som ligger 150m från IFU Arena. För ett förmånligt pris, ange rabattkod: "Mondo indoor game 25"



MONDO INDOOR GAMES GALA



IFU Arena
24 jan
2025



PM

*Upsala IF Friidrott hälsar alla välkomna till en av
Sveriges modernaste friidrottshallar.*

NUMMERLAPPAR

Vid ingången till friidrottshallen ovanför läktaren.
Nummerlappen behöver inte återlämnas. Nummerlappen
bärs på magen utom i stav och höjd där den aktive själv
väljer mellan mage/rygg.

AVPRICKNING

Online på easyrecord.se.
OBS: Senast 60 minuter före start i samtliga grenar!

UPPROP

Teknikgrenar: på tävlingsplatsen **15 minuter innan start**
Löpgrenar: vid calling **10 minuter innan start**

RESERV

Som reserv kan du bli inkallad allt eftersom antagna
deltagare skulle lämna återbud. Fredag morgon den 24
januari kontaktas reserverna senast. Man kan själv hålla
koll på startlistorna under veckan gång.

SEEDING

I löpgrenar baseras på de i anmälan angivna
årsbästanoteringarna samt i undantagsfall personbästa. Det
kommer att vara möjligt att ange eller korrigera sin
årsbästanotering vid avprickningen.

- 60m avgörs genom 3 försök med 2 bästa löpare per försök samt 2 bästa tiderna till final.
- 60m häck avgörs genom 2 försök med de 3 bästa per försök samt 2 bästa tiderna till final. (Vid dåligt deltagarantal blir det ett försökslopp och därefter final.)
- 400m avgörs i en A- och en B-final. Ev. tillkommer fler finaler vid stort antal anmälda.
- 1500m och 3000m avgörs i en final.

INVÄGNING

Sker vid tävlingsförrådet nedanför läktaren vid kulsektorn.
Telefonnummer till teknisk ledare finns på plats om
tekniske ledaren inte är där.



MONDO INDOOR GAMES GALA



IFU Arena
24 jan
2025



LÄNGD, TRESTEG OCH KAST

Maximalt 8 deltagare.
Alla deltagare har 6 försök vardera.
I tresteg kommer följande plankor att erbjudas:

- **M:** 11/13m
- **K:** 9/11m

HÖJDHOPP

K: 147-152-156-160-164-168-171 + 3
M: 173-178-183-187-191 + 3

STAVHOPP

K: 281 + 15 --> 311 + 10 --> 381 + 5
M: 361 + 15 --> 421 + 10 --> 501 + 5

RESULTATLISTOR & LIVE-RESULTAT

Kommer finnas på easyrecord.se under Mondo Indoor Games Gala 2025, samt på uifriidrott.se efter avslutad tävling.

OMKLÄDNING

finns i F-omklädningsrummen på IFU Arena, fråga i servicecenter om ni inte hittar.

UPPVÄRMNING

Sker på den 135m långa rakbanan som ni finner "under" läktaren. Det är absolut förbjudet att värma upp inne i Friidrottshallen.

PARKERING

Finns mellan ishallarna och IFU Arena samt bakom IFU Arena. Glöm inte att köpa p-biljett.
