

Hela helgens program

Nordea är titelsponsor för Nordeakampen och bjuder samtliga deltagare och ledare på mat och övernattninng i samband med finalen.

FREDAG

- Under fredagen anländer lagen till Uppsala. Incheckning på tilldelad skola kan ske från klockan 17.00.
- Lättare måltid finns på skolan vid ankomst.
- Klockan 20.00 genomförs ett lagledarmöte på Studenternas IP (baksidan av läktaren).

LÖRDAG

- **Frukost** serveras på Studenternas IP från 08.00
- 11.00 Start för första tävlingsdagen på Studenternas IP
- **Lunch** serveras på Studenternas IP mellan 12.00 och 15.00
- 18.00 (ca) Slut på första dagens tävlingar
- **Middag** serveras på Studenternas IP mellan 17.30 och 19.30

SÖNDAG

- På morgonen städar lagen där de bott på skolorna. Lokalerna ska vara utrymda senast 10.00.
- **Frukost** serveras på Studenternas IP från 07.30.
- 09.30 Start för andra tävlingsdagen på Studenternas IP.
- **Lunch** serveras under dagen på Studenternas IP
- 16.00 Stafettlöpning och därefter prisutdelning
- Lättare matpaket delas ut inför hemresan.

Anmälan

Anmälan till finalen i Nordeakampen sker i två steg:

Senast den 2 augusti behöver arrangören ha följande uppgifter:

- Ungefärlig ankomsttid till Uppsala på fredagen samt planerad avresetid från Uppsala på söndagen
- Ansvarig ledare. Vaktschema kommer att upprättas i respektive skola.

Arrangören utgår ifrån att respektive lag ordnar med transport själva mellan de olika skolorna och Studenternas IP. (Det är inte gångavstånd.) Anmäl senast den 2 augusti om ni ändå kommer att behöva hjälp med transporter i Uppsala under finalhelgen.

Senast den 21 augusti skickas anmälan med preliminär laguppställning. Ange personbästa i höjdhopp för att underlätta seedning samt eventuella matallergier.

Anmälan skickas till: Upsala IF Friidrott, Flogstavägen 9, 752 73 UPPSALA eller nordeakampen@upsalaif.com.

Grattis och välkomna till riksfinalen i Nordeakampen!



Nordeakampen är en satsning på laganda och mångsidighet för friidrottare i nedre tonåren. Med en lagtävling som attraktivt tävlingsmål för fler än de allra bästa hoppas vi att fler ska välja att fortsätta friidrotta längre.

Ni har tagit er igenom kvalomgången och snart är det dags för riksfinalen som avgörs i Uppsala den 28–29 augusti.



Gör det möjligt

Nordea 

Tävlingsbestämmelser

Lagsammansättning

Ett **mixat lag** består av 6–16 personer födda 1995–97, varav minst tre pojkar och tre flickor. (Högst en pojke och en flicka får vara född 1997.)

Ett **pojk- eller flicklag** består av 3-8 personer, födda 1995-97. (Högst en deltagare får vara född 1997.)

Alla deltagare har rätt att starta i alla grenar. För att laget ska kunna få full poäng måste minst tre personer starta i varje gren.

Grenprogram

Pojkar 15 800 m, 100 m häck, höjd, längd, kula och spjut

Flickor 15 800 m, 80 m häck, höjd, längd, kula och spjut

Stafett 6x200 m (3 pojkar + 3 flickor, gäller endast mixade lag)

Löpning: Ett lopp för alla, inga finaler

Höjd: 4 cm höjningar genom hela tävlingen

Längd, kula, spjut: Alla deltagare har tre försök

Poängberäkning

För att räkna ut lagets poäng används mångkampstabellerna för pojkar och flickor 14-15 år. Poängtabellerna följer med i detta kuvert.

Kostnadsfritt deltagande

Ingen anmälningsavgift tas ut för deltagande i Nordeakampens final! Arrangören får istället ett bidrag som kompenserar uteblivna anmälningsavgifter. Dessutom utgår ett resebidrag till lag som har längre än 50 mil enkel resa till Uppsala.

Poolindelning och tidsprogram

Baserat på uppnådda poäng i kvalomgången delas finallagen in i fyra pooler. Poolindelningen används främst för att skapa förutsättningar för ett bättre tidsprogram.

Gul pool (lag 1–5 i kvalomgången)

Ullevi FK, Täby IS, IFK Växjö, Huddinge AIS lag 1 och Hammarby IF

Röd pool (lag 6–10 i kvalomgången)

Huddinge AIS lag 2, Rånäs 4H, Sundsvalls FI, Hässelby SK och Falu IK

Blå pool (lag 11–16 i kvalomgången)

Turebergs FK, Uppsala IF, IK Ymer, IFK Lund, IF Göta och Piteå IF

Grön pool (resterande flick- resp. pojklag)

Flickor: Gefle IF, Tranås AIF, Linköpings GIF och Hovslätts IK

Pojkar: Nyköpings BIS, Hanvikens SK, Sundbybergs IK och IF Rigor

Tidsprogram Lördag

Kl.	Löpning	Höjd	Längd	Kula	Spjut
11.00			F15 gul		F15 röd
12.15		P15 röd	F15 grön	P15 gul	F15 blå
13.30		P15 blå	F15 röd	P15 grön	F15 gul
14.45		P15 gul	F15 blå	P15 röd	F15 grön
16.00	800 m F15	P15 grön		P15 blå	
17.15	800 m P15				

Tidsprogram Söndag

Kl.	Löpning	Höjd	Längd	Kula	Spjut
09.30		F15 blå	P15 röd	F15 gul	P15 grön
10.45		F15 röd	P15 blå	F15 grön	P15 gul
12.00	Häck F15		P15 grön		P15 röd
13.15	Häck P15	F15 gul		F15 blå	
14.30		F15 grön	P15 gul	F15 röd	P15 blå
16.00	Stafett mix				

Stafetten genomförs i tre heat: De lag som ligger på placering 12–16 efter de individuella grenarna startar i heat 1, placering 7–11 i heat 2 och placering 1–6 i heat 3. Pojkar på sträcka 1, 3 och 5, flickor på sträcka 2, 4 och 6.

Upplysningar om finalen i Nordeakampen

Svenska Friidrottsförbundet, Daniel Bergin, 08-587 721 72, daniel.bergin@friidrott.se
Uppsala IF:s kansli, 018-51 35 50, nordeakampen@upsalaif.com

PM Nordeakampen Arena, final

Studenternas IP, Uppsala, 28-29 augusti 2010

Uppsala IF hälsar deltagande lag välkomna till 2010 års final i Nordeakampen Arena. Vi ber lagledare och deltagare att noggrant studera nedanstående information.

Lagledarmöte Ett lagledarmöte hålls klockan 20.00 på fredagen kvällen före tävlingen. Mötet äger rum på baksidan av norra delen av huvudläktaren. På mötet blir det en genomgång med praktisk information om arrangemanget, och arrangören kommer även att dela ut lagledarkuvert med nummerlappar, startlistor, tidsprogram och annan viktig information. De lag som inte finns representerade på mötet får sina lagledarkuvert vid ankomsten på lördagen.

Nummerlappar Kuvert med nummerlappar delas ut till respektive lagledare. Nummerlappen ska bäras fullt synlig på bröstet och får inte vikas.

Laguppställning En i det närmaste definitiv laguppställning, inklusive anmälningar i enskilda grenar, bör vara arrangören tillhanda senast på fredagen kvällen före tävlingen. Eventuella justeringar ska lämnas in senast klockan 09:30 den första tävlingsdagen (28 augusti). Efter denna tidpunkt är det inte möjligt att göra några ändringar.

Byte i enskild gren Om en lagmedlem inte kan delta i en gren på grund av skada eller sjukdom, kan laget ansöka om att få byta ut lagmedlemmen i den aktuella grenen mot en annan lagmedlem. Ansökan om bytet ska ske före första start i den aktuella grenen. Den utbytta lagmedlemmen stryks från samtliga återstående grenar.

Poolindelning De deltagande lagen är indelade i pooler enligt följande schema:

Gul	Täby IS, IFK Växjö, Huddinge AIS lag 1 och Hammarby IF
Röd	Huddinge AIS lag 2, Rånäs 4H, Hässelby SK och Falu IK
Blå	Turebergs FK, Uppsala IF, IFK Lund, IF Göta och Piteå IF
Grön	Flickor: Sundsvalls FI, Gefle IF, Linköpings GIF och Hovslätts IK Pojkar: Nyköpings BIS, Hanvikens SK, Sundbybergs IK och IF Rigor

Avprickning Listor med anmälda deltagare i de individuella löpgrenarna kommer att sitta uppsatta i norra läktargången. Alla anmälda deltagare är automatiskt avprickade. Lagledare ombeds stryka deltagare som inte ska delta. Årsbästanoteringar kan anges direkt på listorna. Listorna plockas ner 60 minuter före respektive grenstart.

Upprop Upprop sker på tävlingsplatsen 10 minuter före respektive grenstart.

Löpning Alla löpningar genomförs i en omgång, alltså inga försök och finaler. De deltagare som har de främsta årsbästanoteringarna kommer att springa i seedade heat med det bäst seedade heatet sist. Observera att bara ett fåtal heat kommer att vara seedade. I häckloppen springer högst 8 deltagare i varje heat. På 800 meter springer, om inte annat meddelas, högst 9 deltagare i varje heat med start på enskilda banor.

Tjuvstart	Mångkampregler gäller vid tjuvstart.
Stafett	Laguppställning till stafetten skall lämnas in till sekretariatet senast två timmar före start. Ändringar till laguppställningen kan göras fram till 60 minuter före start. Löpordning: POJKE – FLICKA – POJKE – FLICKA – POJKE – FLICKA.
Teknikgrenar	Samtliga teknikgrenar genomförs i pooler enligt ovanstående poolindelning.
Höjdhopp	Varje höjning kommer att vara 4 centimeter. Varje pool kommer att delas in i två grupper, som hoppar parallellt på varsin matta. Gruppindelningen baseras på angivna personbästanoteringar.
Längd och kast	Samtliga deltagare har tre försök. Längdhoppet kommer att ske med planka.
Egna redskap	Egna redskap får användas i kastgrenarna. Redskapen kan lämnas för invägning antingen i samband med ledarmötet på fredag kväll eller på lördag morgon.
Resultat	Resultatlistor anslås på resultattavlan i norra läktargången.
Uppvärmning	All uppvärmning sker i Stadsparken norr om idrottsplatsen. Tillgång till tävlingsarenan har de tävlande tidigast 20 minuter före respektive start.
Parkering	Bilparkering finns söder om idrottsplatsen. Det är absolut förbjudet att parkera längs Fyrisån.
Åskådare	Åskådare, föräldrar och kompisar får heja på de sina från läktaren. Innerplanen får endast beträdas av funktionärer.

Nordeakampen Arena 2010, Final, 28-29 augusti

Viktig tävlingsteknisk information

Följande kommer att gälla för årets final:

1. Enligt texten i inbjudan ska ett flick- eller pojklag bestå av högst 8 deltagare. **Mixade lag med fler än 8 flickor (eller pojkar), måste därför välja ut 8 deltagare som ska representera laget i flickklassen (eller pojkklassen).** Meddela detta lag till sekretariatet i god tid före första grenstart. Detta berör följande lag, som har minst 9 anmälda flickor eller minst 9 anmälda pojkar:

IF Göta, Huddinge AIS Lag 1, Huddinge AIS Lag 2, IFK Lund

Samtliga lagmedlemmar får givetvis representera laget i den mixade klassen.

2. På fredagens lagledarmöte beslutades att **varje lag enbart får ställa upp med ett stafettlag.** Eventuella andralag springer utom tävlan i separat heat efter sista ordinarie heat.

3. Accelerationsväxlingar kommer inte att tillämpas vid stafetterna.

4. Stafettlöparna går in på gemensam bana efter andra kurvan.

Vi ber om ursäkt för de oklarheter som rått angående vissa av ovanstående punkter.