

# UP-stævner



Ungdomspointstævner for  
børne- og ungdomsatleter

## HVAD ER ET UP-STÆVNE?

Et UP-stævne er et ungdomspointstævne. Det er et mindre stævne for børne- og ungdomsatleter, som afholdes på en hverdagsaften, typisk fra kl. 17 – 17.30 til omkring kl. 20.

Øvelsesudvalget er begrænset i de enkelte aldersgrupper. Til gengæld giver tidsplanen mulighed for, at du kan gennemføre dine (maksimalt) tre discipliner på relativ kort tid og stadig nå hjem i fornuftig tid.

Du får ikke medaljer ved UP-stævnerne, men til gengæld samler du point (se næste side). Pointene kan, hvis du får samlet nok i sæsonens løb, give dig en UP-nål.

UP-stævnerne ligger i maj, juni, august og september.



## STÆVNERNE

Stævnerne i Region Øst, hvor FIF deltager og er medarrangør, ligger i hovedstadsområdet og det øvrige Sjælland/Lolland/Falster. Typisk får du chance for at besøge fx Hillerød, Østerbro, Holbæk, Tårnby, Herlufsholm, Holbæk og Maribo.

Stævneudbuddet varierer fra år til år, da det er de enkelte klubber, der inviterer og vælger dato + øvelser. Klubberne forsøger via Øst-udvalget at koordinere indbyrdes, så stævnerne ikke falder sammen tidsmæssigt

Du må deltage i de UP-stævner, der står på klubbens stævneliste. Der er ikke altid FIF-trænere til stede, så har du behov for assistance med stævnepraktik, opvarmning og selve disciplinerne, skal du vælge de stævner, hvor trænerne tager med. Når du planlægger din stævnekalender, skal du også huske, at restitution er vigtig, så indlæg altid pauser i den travle del af stævnesæsonen, hvor nogle af stævnerne ligger tæt.



FIF afholder typisk årets UP-stævne i august. Det stævne bør selvfølgelig stå øverst på din UP-liste.

## ALDERSGRUPPER

Til UP-stævnerne konkurrerer du i de aldersgrupper, du kender fra andre stævner:

Indtil 7 år (2019: Årgange op til 2012)  
8-9 år (2019: Årgang 2010-2011)  
10-11 år (2019: Årgang 2008-2009)  
12-13 år (2019: Årgang 2006-2007)  
14-15 år (2019: Årgang 2004-2005)  
16-17 år (2019: Årgang 2002-2003)  
18-19 år (2019: Årgang 2000-2001)

Man må kun stille op i sin naturlige aldersgruppe og kan altså ikke tilmelde sig en øvelse med ældre atleter, selvom der måtte være en disciplin, man hellere vil deltage i.



## POINTSYSTEMET

For hver øvelse, du deltager i, optjener du point.

Følgende skala benyttes:

1. plads: 10 point
2. plads: 8 point
3. plads: 7 point
4. plads: 6 point
5. plads: 5 plads
6. plads: 4 point
7. plads: 3 point
8. plads: 2 point

Alle andre deltagere, der gennemfører, får 1 point uanset placering.

Opnår to atleter samme resultat ved et stævne, får de samme pointtal, og den efterfølgende atlet rykker et nummer lænere ned på placeringslisten.

Du kan altså maksimalt samle 30 point og mindst 3 point per stævne, hvis du deltager i – og gennemfører – tre discipliner.

FIF-atleter optjener kun individuelle point og får ikke point for deltagelse i stafet.

Når udendørs- og UP-sæsonen er gået, tæller FIF's stævne- og ungdomsudvalg alle de point sammen, du har optjent ved dine UP-stævner for at se, om sæsonen også skulle have indbragt dig en UP-nål. Det kræver mindst 25 point på tværs af alle UP-stævner at få sådan en. Har du samlet endnu flere, kan du måske endda få en sølv- eller guldnål.

25 point: Bronzenål  
50 point: Sølvnål  
75 point: Guldnål

UP-nåle uddeles til den årlige præmieuddelingsfest, som klubben afholder for alle ungdomsathleter i november.

## HJÆLPEOPGAVER

Som ved andre stævner skal forældre være villige til at påtage sig de hjælpeopgaver, som FIF tildeles i forbindelse med tilmeldingen. Det er en forudsætning for, at stævnerne kan afvikles, både hos os selv og hos vores venner i andre klubber. Hjælpeopgaverne kræver ingen forudsætninger (fx rive i sandgrav, måle og trille kugler retur) og kan varetages af en forældre/bedsteforælder/ældre (15-16 år+) søskende.

Opgaverne udsendes på mail fra Stævneudvalget i dagene op til afholdelsen. Bliver man forhindret, skal man selv finde en afløser.



## SPØRGSMÅL?

Du er altid velkommen til at sende spørgsmål og kommentarer til klubbens Stævne- og ungdomsudvalg:  
[FIFstævne@gmail.com](mailto:FIFstævne@gmail.com)  
[FIFungdomsudvalg@gmail.com](mailto:FIFungdomsudvalg@gmail.com)