



YSTADS IF FRIIDROTT

PM – LILLA YSTADSPELEN 2026

Sandskogen idrottsplatsen ligger vid havet och adressen är Saltsjöbadsvägen 17, Ystad.

Avprickning: Ingen avprickning.

Upprop: 20 min före start i teknikgrenar och 10 min före start i löpgrenar. Löpgrenar bakom respektive startplats samt teknikgrenar vid respektive tävlingsplats.

Efteranmälning: I mån av plats mot dubbel avgift. Efteranmälan sker via Easyrecord fram till 30 juli kl 23.59, därefter sker efteranmälan i sekretariatet vid första kurvan. Efteranmälan måste ske senast 60 min innan start för teknikgrenar och 90 min före start för löpgrenar.

Nummerlapp: Alla deltagare ska ha nummerlapp, vilka hämtas vid sekretariatet som finns i närheten av måltornet. Nummerlappen ska bäras på bröstet i samtliga grenar.

Regler och information: SFIF:s tävlingsregler för 2026 gäller (regelboken 2022 med regeluppdateringar 2023–2026), men med följande undantag eller förtydligande:

60 m

Startblock/liggande start behöver ej tillämpas av deltagare, men startblock får användas.

60 m och 400 m

Final direkt, dvs. alla deltagare springer ett lopp. Ingen seedning kommer ske utan slumpen fördelar deltagarna i respektive heat och bana.

För 400 m är det gemensam bana direkt efter start.

Längd och Bollkast

Samtliga deltagare har fyra försök.

Boll, vikt 300 g.

Spikskor

Spikar får vara max 6 mm i löpgrenar, max 9 mm i hoppgrenar.

Höjdschema i höjdhopp

F9: 80 - 85 - 90 - 95 - 100 - 105 - 110 - därefter 3 cm.

P9: 80 - 85 - 90 - 95 - 100 - 105 - 110 - därefter 3 cm.

F11: 90 - 95 - 100 - 105 - 110 - 115 - 120 - därefter 3 cm.

P11: 90 - 95 - 100 - 105 - 110 - 115 - 120 - därefter 3 cm.

Lägre ingångshöjd kan accepteras i samråd med grenledare.



YSTADS IF FRIIDROTT

Stafett

Mixklass för stafett 5*60 m. Lagen får mixas fritt mellan åldersklasserna 9 och 11 år samt mellan flickor och pojkar.

Resultat: Redovisas efter varje gren avslut på Easyrecord, <https://www.easyrecord.se/info?c=sm36JJ>.

Omklädning: Sker i den gula tegelbyggnaden på idrottsplatsen.

Parkering: Vid idrottsplatsen (både västra och östra sidan) eller vid Ystad Saltsjöbad.

Prisutdelning: Samtliga deltagare erhåller en medalj (oavsett antal grenar). När den aktive har tävlat klart hämtas medaljen vid prispallen. Diplom går att skriva ut på Easyrecord, se under Resultat och Individuellt resultatkort.

Servering: Försäljning av mat och dryck finns i vårt café på idrottsplatsen.

Uppvärmning: Sker på fotbollsplanen mellan friidrottsarenan och grusplanen.

Upplysningar: Gert-Åke Ivarsson, 070-6281369 eller gert.ivarsson@telia.com

Övrigt: Med tanke på att en av Sveriges härligaste badstränder ligger cirka 40 meter söder om idrottsplatsen, finns all anledning att ta med sig badkläder till Lilla Ystadspelen!

Välkomna till Ystad och Sandskogens Idrottsplats!

YSTADS IF FRIIDROTT

