



Uppdaterat 2026-09-10, sidan 6 "LÖPNING"

PM för Regionmästerskap Götaland utomhus i friidrott 12–13 september 2026 Sandskogens IP, Ystad

Ystads IF friidrott, Simrishamns AIF, FK Athlet och Svenska Friidrottsförbundet hälsar alla hjärtligt välkomna till Ystad, Sandskogens IP och Regionmästerskapet utomhus för Götaland 2026.

ALLMÄN INFORMATION

TÄVLINGSARENA

Sandskogens idrottsplats, Saltsjöbadsvägen 17, 271 39 Ystad.

Innerplan är endast till för de som för tillfället tävlar, är funktionärer samt för ackrediterade fotografer. Övriga ska hålla sig utanför rundbanan. Coach-zon finns på innerplan för stavhopp.

Läktaren mot fotbollsplanen är avsedd för distrikten och aktivas väskor bör förvaras på denna läktare och inte på läktaren mot friidrottsarenan. Läktaren mot friidrottsarenan är avsedd för publik och aktiva som inte tävlar. Det kommer även finnas ett mindre tält (ca 3*3 m) för varje distrikt, se karta. Vi hjälps alla åt att hålla ordning på läktaren och kasta ert skräp i papperskorgar innan ni lämnar arenan.

TÄVLINGSDAGAR OCH TÄVLINGSTIDER

Regionmästerskapen i Götaland den 12–13 september pågår under lördagen med första start kl. 10.00 och söndagen med första start kl. 09.00. Starttider för respektive gren framgår av tidsprogrammet. På lördagen är det lagledarmöte kl. 09.00 och invigning kl. 09.50.

GRENKROCKAR

Det kommer under helgen vara några aktiva som har grenar som krocker. Följande gäller om en aktiv deltar i flera grenar samtidigt:

1. Upprop/Calling, om den aktive redan är på innerplan när det är upprop, se då till att någon berättar detta i uppropet så att de kan notera detta på startlistan till grenledaren. Aktiv kan även säga till när hen går in i första grenen "jag ska även vara



- med i xxx, men tävlar redan då” så kan vi lösa uppropet då.
2. Löpningar kommer alltid att gå på utsatt tid så om aktiv då ej är på plats kommer loppet gå utan hen.
 3. I vissa fall ligger löpningar nära inpå en teknikgren. Är du med i de första heaten hinner du säkerligen göra inhopps/inkast efter loppet, är du med i de sista heaten hinner du säkerligen göra inhopps/inkast före ditt lopp. Gör upp en plan innan tävlingen för vad som passar dig bäst.
 4. Vid deltagande i en teknikgren kan den aktive be om att få utföra sitt försök först eller sist i en omgång eller såklart på sin ordinarie plats. Om den aktive inte är på plats när det är hans tur klassas detta försök som ej giltigt (x). Notera att den aktive måste prata med grenledaren om att ändra försöksordning innan hen går till annan gren annars är det ordinarie position som gäller. Det går alltså **inte** att gå i väg, missa sitt försök och sen be om att få göra försöket sist i omgången. I höjdhopp kan den aktive även välja att stå över en höjd om hen hellre vill det.
 5. Kom ihåg att inte springa hur som helst över arenan för att komma snabbast till din gren som krockar. Det kommer hela tiden att pågå andra grenar så tänk på säkerheten. Både löpningar, hopp och kast.

PARKERING

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

UPPVÄRMNING

Sker på delar av fotbollsplanen mellan friidrottsarenan och grusplanen eller på gångvägarna utanför idrottsplatsen.

NUMMERLAPPAR

Nummerlapparna delas ut distriktsvis. Nummerlapparna ska bäras synligt på bröstet, förutom i stav där det är tillåtet med nummerlappen på ryggen. Samma nummerlapp används i alla grenar under tävlingen.

INVIGNING

Invigning sker på lördagen kl. 09.50. Gemensam inmarsch för alla som vill delta med samling kl. 09.40 vid ingången till idrottsplatsen. Tävling går före invigningen, dvs. de aktiva som har callroom i anslutning till invigningen kan inte delta på invigningen.

LAGLEDARTRÄFF

Lagledarsamling/tekniskt möte och uttagning av jury. Lagledarna, minst en från varje distrikt och tävlingsledningen samlas på lördagen kl. 09.00 i serveringstältet.

Arrangören går igenom förutsättningarna för tävlingarna. Jury utses av närvarande distriktsledare. Juryn ska bestå av tävlingsledaren eller annan i tävlingsledningen, och en



representant från två distrikt.

EFTERANMÄLAN

Endast i mån av plats, fram tills avprickningstiden för aktuell gren löper ut. Efteranmälan sker på EasyRecord t.o.m. den 10 september kl. 17.00, därefter via mail till: caroline.ivarsson.09@hotmail.com

Efteranmälan på tävlingsdagarna görs av behörig lagledare till sekretariatet. Speciella ackrediteringar till lagledare för efteranmälan delas ut vid lagledarsamlingen.

Tävlingsledningen har rätt att avgöra vilka efteranmälningar som kan accepteras. Efteranmälan som medför ytterligare tävlingsomgång kan inte tillåtas.

Tävlande kan anmäla sig som reserv och tillåtas starta om vakans uppstår. Avgiften för efteranmälan är 200 kr per grenstart samt 500 kr per stafettlag och faktureras föreningen i efterhand, stafetterna faktureras distrikten.

MAT OCH KIOSK

Information om frukost, lunch, mellanmål och middag som har förbeställt av distrikten.

Lunch och mellanmål serveras i tält på idrottsplatsen, se karta.

Lunch serveras kl. 11.00-14.00 och mellanmål kl. 14.00-17.00.

Frukost serveras på skolan, lördag kl. 07.00-09.00 och söndag kl. 06.00-09.00.

Middag på skolan, lördag kl. 18.00-20.30.

Försäljning av mat och dryck finns i vårt café på idrottsplatsen. Betalning med swish.

OMKLÄDNING

Omklädningsrum finns i gula byggnaden längs bortre långranken. Se skyltning på dörrarna för vilka rum som är för pojkar respektive flickor.

TOALET

Toaletter finns i det lilla gula huset vid bredvid caféet och i omklädningsrummen.

SJUKVÅRDSPERSONAL

Sjukvårdskunniga funktionärer kommer att finnas på plats under tävlingarna.

STARTLISTOR, TIDSPROGRAM OCH RESULTAT

Startlistor, tidsprogram och resultat finns på EasyRecord.se



UNDER TÄVLINGEN

AVPRICKNING

Avprickning 60 min före start i **alla** grenar, utom i stav som är 90 min före start. Avprickning sker online i EasyRecord.se och kan tidigast göras samma dag som grenen genomförs. Vid problem med avprickning vänd dig till sekretariatet.

OBS! Tävlände som inte prickar av sig i tid tillåts **EJ** starta i grenen. Tävlände som uteblir vid start trots avprickning kan ha förverkat sin rätt till fortsatt deltagande under mästerskapet. Detta gäller således även vid utebliven start efter avancemang till final, där ingen avprickning behövs.

I en gren där man går vidare till final behövs ingen ny avprickning för de omgångarna, utan avprickning sker endast inför försök.

Om du prickat av dig och inte kommer till start måste du meddela utebliven start och skäl till detta till en funktionär i sekretariatet. Detta gäller även om du stryker dig från finalen. Ersättare vid återbud till final tillämpas. Utsedd ersättare måste vara beredd på att en finalplats kan bli tillgänglig fram till 60 minuter före finalens starttid. Senare återbud än så ersätts inte.

UTRUSTNING/EGNA REDSKAP

Egna redskap är tillåtna men ska lämnas in för kontroll hos invägningsansvarig i måltornets första plan. Invägning sker lördag kl. 8.00-10.00 och söndag kl. 7.30-10.00. Invägning måste ske senast 60 minuter före grenstart (för F14 kula och P14 diskus kan vi ordna invägning på lördag em/kväll, ta kontakt med sekretariatet). Redskapen blir efter invägning tillgängliga för alla deltagarna under hela tävlingen i aktuell gren.

UPPROP/CALLING

Upprop/Calling sker i tältet vid 200 m starten, se karta. Tider för upprop före starttid:

- 40 minuter för teknikgrenar
- 60 minuter för stavhopp
- 15 minuter för löpgrenar

Löpningar: Skulle det vara krock i tidsprogrammet för någon aktiv, ber vi den aktive eller en ledare att meddela calling detta för att lösa det på ett smidigt sätt. Vid calling kontrolleras att de aktiva har nummerlapp samt rätt klubblinne/top/tröja eller distrikttröja som visar vilken klubb/distrikt de representerar.

Inga aktiva går in på tävlingsområdet eller lämnar det utan tillstånd under pågående tävling. Om toalettbesök behöver ske under pågående tävling måste den aktive få godkännande från



grenledare. Alla går från calling till gren med ansvarig funktionär. Vid löpgrenar lämnar aktiva arenan vid utgången efter målgång (där korgar med överdragskläder finns efter målgång). Vid teknikgrenarna går aktiva ut tillsammans efter tredje omgången eller var och en efter avslutad hoppning i stav/höjd, alternativt när tävlingen är slut.

Tidsprogram för upprop finns i anslutning till calling.

Antal prov starter/kast/hopp kan begränsa av grenledaren vid stora startfält för att tävlingen ska kunna starta på utsatt tid. Samtliga deltagare kommer ha rätt till minst en/ett prov start/kast/hopp.

PRISUTDELNING

Pris till de tre främsta i varje gren. I stafetten får samtliga deltagare i de tre främsta lagen varsin medalj. Vinnande lag kommer även få mottaga ett lagpris efter att samtliga grenar är avklarade.

Prisutdelning ser direkt avslutad gren och pristagarna går direkt från avslutad gren till prispallen.

PROTEST

Under pågående tävling ska protest göras muntligen till grenledaren. Protest kan lämnas av tävlande eller annan person på den tävlandes uppdrag (ackrediterade ledare). Om grenen är avslutad kan protest lämnas till grenledaren via sekretariatet, senast 30 minuter efter kungjort resultat.

Överklagande av en grenledares beslut med anledning av en protest inlämnas skriftligt till sekretariatet (högt upp i måltornet) senast 30 minuter efter kungjort (ev. ändrat) resultat tillsammans med en deposition på 400 kronor (swish eller kontant). Lagledare lämnar in överklagande. Depositionen återbetalas om överklagandet godkänns av juryn. Jurn behandler överklagandet och meddelar beslut så snabbt som möjligt. Telefonnummer till juryn finns i sekretariatet.

ALLMÄNT

Reglementsenlig tävlingsdräkt för klubblaget eller särskild tävlingsdräkt för distriktslaget skall bäras. Observera att gällande regler för storlek på reklam på tävlingsdräkt gäller både på överdel och på underdel. Det är inte tillåtet att använda mobiltelefon, videokamera, laptop eller annan elektronik inom tävlingsområdet (innerplan och callroom).

Inga ledare, tränare eller motsvarande samt icke-ackrediterade fotografer får vara på innerplan. Tävlingsområdet är rundbanan och området innanför.



TÄVLINGSREGLER

ALLMÄNT

Maximalt 12 deltagare per gren från varje distriktslag.

Utomhus får varje deltagare tävla i maximalt fyra individuella grenar + stafett.

I stafetter får varje SDF starta med ett lag.

Alla finaler avgörs alltid på utsatt tid för final.

LÖPNING

Tävlingsledaren ansvarar för tävlingens heatindelning och banlottning.

Aktuella heatindelningar/banlottningar anslås i live-resultatvyn på Easyrecord.se minst 30 minuter före respektive grenstart. Regler för heatindelning, banlottning och vidarekvalificering hittar du på www.friidrott.se. Notera att idrottsplatsen har åtta banor på 100 meter och sex banor på rundbanan.

60m/80m och 60m/80m häck kan komma att avgöras i försök och final. Beroende på antalet avprickade deltagare. Utgår försök avgörs ändå final på utsatt tid för final.

För vidarekvalificering till final gäller tider, dvs. de åtta bästa tiderna i försöken går till final.

200m/300m och 200m/300m häck avgörs i seedade finaler där SB/PB (hämtas från friidrottsstatistik.se) i grenen avgör heat- och bantilldelning. A-finalen går sist.

600/800m, 1500m/2000 m och 1500m/2000 m hinder avgörs i seedade finaler med max 15 deltagare i varje final där SB/PB (hämtas från friidrottsstatistik.se) i grenen avgör heattilldelning. A-finalen går sist.

För stafetten 8x200 m gäller följande: Laguppställningar för stafetter skall vara inlämnade till sekretariatet (i måltornet) senast två timmar före start.

Det är endast tillåtet att ställa upp med ett stafettlag per distrikt. Varje lag ska bestå av två deltagare från varje klass. Deltagarna springer i följande ordning: F13-P13-F14-P14-F13-P13-F14-P14.

Stafetten startar på 400 m starten och sträcka 1 springer på skilda banor. Sträcka 2 springer på skilda banor genom kurvan och vid 100 m starten är det gemensam bana. Sträcka 3–8 springs på gemensam bana.

Växel 1 har växlingszon för 4x100 m stafett. Växel 2, 4, 6 har växlingszon för 1000 m stafett (växel 3, dvs. 300 till 400 m). Växel 3, 5, 7 har växlingszon för 4x100 m stafett på bana 1.

Stafettlagets nummerlapp ska bäras av den person som springer sista sträckan.

HÖJD

F13 och P13 klasserna är indelade i A-pool och B-pool. SB/PB (hämtas från friidrottsstatistik.se) kommer avgöra vilken pool man hamnar i. Övriga klasser genomförs i en pool.



Önskas lägre ingångshöjd än nedan angivet önskas detta i samband med inhoppsningen, höjningsschemat får ej brytas utan sänkningar med 5 cm gäller från första höjden i nedan höjningsschema.

HÖJNINGSSCHEMA I HÖJD

F13: 110-115-120-125-130-135-140-145-150-153-156 +2 cm

F14: 110-115-120-125-130-135-140-145-150-153-156-159 +2 cm

P13: 115-120-125-130-135-140-145-150-153-156-159-162 +2 cm

P14: 120-125-130-135-140-145-150-155-158-161-164-167-170-173-176-179 +2 cm

Observera att det är förbjudet med markeringar på banan med exempelvis färg/krita/magnesium. Max två markeringar per tävlande är tillåtet.

STAV

Önskas lägre ingångshöjd än nedan angivet önskas detta i samband med inhoppsningen, höjningsschemat får ej brytas utan sänkningar med 10 cm gäller från första höjden i nedan höjningsschema.

HÖJNINGSSCHEMA I STAV

F 13: 1.25 - 1.35 + 10 cm

F 14: 1.45 - 1.55 + 10 cm

P 13: 1.25 - 1.35 + 10 cm

P 14: 2.05 - 2.15 + 10 cm

Observera att det är förbjudet med markeringar på banan med exempelvis färg/krita/magnesium. Max två markeringar per tävlande är tillåtet.

LÄNGD

F13, P13 och F14 klasserna är indelade i A-pool och B-pool. SB/PB (hämtas från friidrottsstatistik.se) kommer avgöra vilken pool man hamnar i.

Alla deltagare får tre försök och de åtta bästa får ytterligare tre försök. Finalhoppningen kommer genomföras i gropen för Pool A och de från B-Poolen som kvalar in till finalhoppningen får chans att mäta in ansatsen på nytt. Finalomgångarna genomförs i omvänd startordning enligt resultatställning efter de tre försöksomgångarna.

Grop 1 är gropen närmast målet i mitten av arenan, Grop 2 är gropen närmast 100 m starten. Observera att det är förbjudet med markeringar på banan med exempelvis färg/krita/magnesium. Max två markeringar per tävlande är tillåtet.

TRESTEG

I grop 1 finns målade/tejpade trestegsplankor på 6, 7, 8, 9 och 10 meter och plankor på 11 och



13 meter. I grop 2 finns tejpade plankor på 6, 7, 8, 9 och 10 meter och plankor på 11 och 13 meter. Övriga plankor tejpas efter önskemål vid inhopningen. Ange önskad plankor i samband med inhopningen.

F13 klassen är indelade i A-pool och B-pool. SB/PB (hämtas från friidrottsstatistik.se) kommer avgöra vilken pool man hamnar i. Övriga klasser genomförs i en pool.

Alla deltagare får tre försök och de åtta bästa får ytterligare tre försök. Finalhoppningen kommer genomföras i gropen för Pool A och de från B-Poolen som kvalar in till finalhoppningen får chans att mäta in ansatsen på nytt. Finalomgångarna genomförs i omvänd startordning enligt resultatställning efter de tre försöksomgångarna.

Grop 1 är gropen närmast målet i mitten av arenan, Grop 2 är gropen närmast 100 m starten. Observera att det är förbjudet med markeringar på banan med exempelvis färg/krita/magnesium. Max två markeringar per tävlande är tillåtet.

DISKUS/KULA/SPJUT/SLÄGGA

Alla deltagare får tre försök och de åtta bästa får ytterligare tre försök.

POÄNGBERÄKNING

För att räkna fram lagresultatet summeras lagets placeringar i varje individuell gren ihop. För lagtävlingen i Götaland gäller följande poängräkning i fallande skala: 24, 23, 22, 21, 20, 19, 18, 17, 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 poäng (1:a plats ger 24 poäng, 2:a plats 23 osv ner till 24:e plats).

Godkänt resultat krävs i grenen för poäng, dvs ej poäng för DNF.

Vid delad placering delas den högre poängen av de aktiva och den lägre utgår. Tex, vid delad förstaplats ges 2x24 poäng, ingen 23 poäng för andra plats utan nästa poäng blir 22 poäng för 3:e plats.

Poäng för en samlad stafett: Poäng ut enligt följande: 1:a plats 40 poäng. 2:a plats 30, 3:e plats 20 och 4:e plats 10 poäng.

Poängräkningen uppdateras löpande och finns att följa på Easyrecord.

GRENAR STÄNGDA FÖR EFTERANMÄLAN

Följande grenar är stängda för efteranmälan:

F13: Längd

F14: Längd

P13: Inga

P14: Inga



ÖVRIGT

SKOLBOENDE

Separat information av skickats ut till berörda distrikt.

TÄVLINGSLEDARE

Tävlingsledare är Caroline Norrsand, Ystads IF.

JURY

Juryn tas ut på lagledarsamlingen och består tävlingsledare samt av representanter från distrikten.

GLOBAL SPORT

Global sport kommer vara på idrottsplatsen båda dagarna och har försäljning av skor mm. Under tävlingshelgen kommer Global sport ha superrea på skor, läs med [här](#).

FRÅGOR

Kontakta Caroline Norrsand, caroline.ivarsson.09@hotmail.com, 073-620 36 23.



KARTA

