



PM Mälarhöjdsspelen 2026

12-13 september 2026 – Sättra IP

Tävlingsarena	Sättra IP, Björksättravägen, 127 36 Skärholmen
Kommunikationer	Avgiftsbelagd parkeringsplats vid Eksättravägen T-bana till Bredäng och 700 m promenad Buss 135 till Sättra Idrottsplats
Efteranmälan	I mån av plats på arenan senast 1 timme innan grenstart
Avprickning	Avprickning online i easyrecord senast en timme före grenstart för PF12 och äldre. Ingen avprickning för Öppet Hus PF7 - PF11.
Nummerlappar	Hämtas från klockan kl 9.30 vid infodesken (vid måltornet)
Upprop	Upprop sker 15 minuter innan grenstart vid respektive tävlingsplats. Om aktiv är upptagen med annan gren, skicka bud med ledare <i>OBS. Upprop för Stav 20 min innan grenstart</i>
Stafett	Laguppställning lämnas in i sekretariatet senast 60 minuter före start, eller mejlas i förväg. Inlämnad laguppställning fungerar som avprickning.
Resultat	Publiceras på Easyrecord för PF12 och äldre. Liverapportering kommer ske i möjligaste mån. För PF7-PF11 används resultatkort som hämtas ut med nummerlappen.
Prisutdelning	PF7-PF11: deltagarmedalj till alla, ledare hämtar ut medaljer vid infodesk efter sista grenen för öppet hus PF12 och äldre: medalj till de tre främsta per gren, löpande efter respektive grens slut
Innerplan	Innerplan får endast beträdas av tävlingsdeltagare i aktuella grenar samt av funktionärer. För PF7-PF11 kan tränare/ledare följa med barnen.
Omklädning	Tillgång till omklädningsrum och toaletter i anslutning till arenan, på utsidan/kortsidan av Sättra Friidrottshall. För värdesaker och kläder ansvarar den aktive själv.
Cafeteria	Enklare försäljning (hamburgare, korv, fika, kaffe, dricka, snacks)
Kontakt	malarhojdsspelen@friidrott.malarhojden.com Tävlingsledning, Fredrik Wikfeldt, 073 848 77 22 Sekretariat, Kathrin Larsson, 073 386 42 69



PM Mälarhöjdsspelen 2026

12-13 september 2026 – Sättra IP

Sociala medier	Tagga gärna bilder från tävlingen med #malarhojdsspelen och följ @malarhojdenfriidrott
Höjningsschema Höjd	Lägsta ingångshöjd 110cm för PF13 och äldre, 100cm för PF12, 90cm för PF11 och 85cm för PF10 Höjning med +5cm hela vägen, sista kvar kan välja egen höjd
Höjningsschema Stav	Pooler med ingångshöjd 1.20m, 1.80m, 2.40m enligt anmälan Höjningsschema +10cm hela vägen, sista kvar kan välja egen höjd Prisutdelning enligt åldersgrupper efter sista hoppare är klar
Löpning 60/80m/100m	FP7-FP11: ett lopp för alla FP12 och äldre: de åtta bästa tiderna i försöksheaten går till final, om åtta eller färre prickar av sig, så avgörs finalen på försökstiden
Löpning 200m och längre	Avgörs i seedade heat där A-finalen (snabbaste heatet) avgörs först.
Längdhopp	Hoppzon för FP7-FP13 FP7-FP11 tre hopp för alla, ingen finalomgång FP12 och äldre, tre försök för alla, därefter finalomgång med ytterligare tre försök för de bästa åtta. Vid åtta eller färre avprickade ingen finalomgång
Kula/Diskus/Slägga	FP7-FP11: tre kast för alla, ingen finalomgång FP12 och äldre: tre försök för alla, därefter finalomgång med ytterligare tre försök för de bästa åtta.
Visselspjut	Förenklat förfarande där varje tävlande kastar sina tre försök i följd och det längst kastet mäts och räknas som resultat



PM MälarhöjdsspeleN 2026

12-13 september 2026 – Sättra IP

Öppet Hus PF7-PF9

Ingen avprickning, inget tidsprogram i easyrecord, ingen inmatning i easyrecord, ledarna noterar resultat på barnets resultatkort

60m - ett lopp för alla

Längd - tre hopp för alla

Visselspjut - tre kast i följd för alla, mät det längsta kastet

Prova På Gång

Följ flödet i tidsprogrammet nedan, gruppindelning hittar man i startlistan i easyrecord

Ledare hämtar ut medaljer till alla barn vid infodisk efter sista gren

Tidsprogrammet för PF7-PF9

	Prova På Gång	60m	Längd 1 (vid kastbur)	Längd 2 (vid höjd)	Visselspjut 1 (vid kula)	Visselspjut 2 (vid höjd)
10.00		PF8 Grupp 4	PF7			
10.15		PF8 Grupp 3		PF9 Grupp 1	PF8 Grupp 1	PF8 Grupp 2
10.30		PF7	PF9 Grupp 2			
10.45		PF8 Grupp 2		PF9 Grupp 3	PF8 Grupp 3	PF8 Grupp 4
11.00		PF8 Grupp 1				
11.15		PF9 Grupp 1	PF8 Grupp 3	PF8 Grupp 4	PF9 Grupp 2	PF9 Grupp 3
11.30	PF7-9	PF9 Grupp 2			PF7	
11.45		PF9 Grupp 3	PF8 Grupp 1	PF8 Grupp 2		PF9 Grupp 1
till 13.00						



PM Mälarhöjdsspelelen 2026

12-13 september 2026 – Sättra IP

Öppet Hus PF10-PF11

Ingen avprickning, ingen heat/poolindelning, inget tidsprogram i easyrecord, ingen inmatning i easyrecord, ledarna noterar resultat på barnets resultatkort

60m - ett lopp för alla (om tid kvar till nästa grupp får man springa igen)

Längd - tre hopp för alla, hoppzon

Höjd - ingångshöjd 90cm för PF11 och 85cm för PF10, tre försök per höjd, höjning +5cm

Visselspjut - tre kast i följd för alla, mät det längsta kastet

Prova På Gång

Ledare hämtar ut medaljer till alla barn vid infodisk efter sista gren

Tidsprogrammet för PF10-PF11

	Prova På Gång	60m	Längd 1 (vid kastbur)	Längd 2 (vid höjd)	Höjd 1 (vid längd)	Höjd 2 (mot tornet)	Vortex 1 (vid kula)	Vortex 2 (vid höjd)
10.00					F10	P10		
11.30					F11	P11		
12.00							P10	F10
12.45			F10	P10			P11	F11
13.30		F10	F11	P11				
13.45	PF10	P10						
14.00		F11						
14.15		P11						
14.30								
till 15.00	PF11							