



PM



Varbergs GIF Friidrott hälsar er varmt välkomna till Tresteget och Julbockspelen

Tävlingsstart: Lördag 21 nov 2026 kl 09.00.

Tidsprogram: Publiceras på vår hemsida senast måndag 16 nov.

Parkering: *Personbilar och bussar:*
Anvisade parkeringsplatser framför Tresteget/Trönningeskolan.
Adress: Kockatorpsvägen 3, Trönninge (strax norr om Varberg).

Anmälan och efteranmälan: Anmälan i [EasyRecord](#) (nås även via vår [hemsida](#)) går att göra till och med torsdag 19 nov. (Ordinarie avgift t.o.m. 14 nov, efteranmälningsavgift fr.o.m. 15 nov.) Efter 19 nov endast efteranmälan på plats.
OBS Efteranmälan fr.o.m. 15 nov **endast i mån av plats**.

Efteranmälan på tävlingsarenan: Tas emot i mån av plats och kan göras på plan 2 ovanför läktaren, till höger, utanför sekretariatet. Efteranmälan senast 45 min före grenstart för samtliga grenar.
Efteranmälningsavgift faktureras i efterhand.

Klassindelning: *Från 11 år och uppåt:*
Deltagande sker i egen åldersklass om grenen finns på programmet.
Därutöver tillåtet att gå upp till annan högre åldersklass om grenen inte finns med på programmet i egen åldersklass. Det är inte tillåtet att dubblera i grenar.

Från 10 år och neråt:
För barn –10 år sker tävlandet endast i klass efter den tävlandes ålder, enligt rekommendationer för tävlingar för barn.

Information: På plan 2 ovanför läktaren, till höger, utanför sekretariatet.

Nummerlappar: Används av samtliga deltagare och placeras på bröstet. Självservering av nummerlappar direkt innanför entrén till Tresteget.

Omklädning och toaletter: Finns i arenan, se skyltning.

Spiklängder: För samtliga grenar max 9 mm, ej nålspek.

Skoregler:	Max sultjocklek 20 mm. Det är den tävlandes ansvar att godkända skor används.
Uppvärmning:	I idrottshallen, utan spikskor. Efter upprop inne i friidrottsarenan, bortre långsidan, spikskor är då tillåtna.
Inhoppning och instötning:	I längd och kula två inhopp/instötar per deltagare. (Om tävlingsprogrammet tillåter kan fler försök tillåtas.)
Innerplan:	Vi vädjar till er alla som inte tävlar att visa hänsyn till tävlande och funktionärer. OBS att på innerplan vistas endast de som tävlar för tillfället, samt funktionärer. Övriga håller sig utanför avspärningen.
Startlistor:	Presenteras i EasyRecord (direkt eller via vår hemsida).
Avprickning:	Avprickning avser löpgrenar och görs enbart online i EasyRecord (fr.o.m. midnatt tävlingsdagen) senast 30 min före start. Du behöver vara avprickad för att starta i löpgren. Ingen ny avprickning inför finaler. Avprickning gäller löpgrenar i <u>samtliga</u> klasser.
Upprop:	Senast 10 minuter före start vid respektive gren. Även om du är avprickad ska du vara på uppropet.
Seedning:	Tillämpas från åldersklass 12 år och uppåt för de som angett årsbästa vid anmälan eller vid avprickning.
Finaler:	Löpning 60 m: F/P12 – F/P17: De 8 bästa går till final. Vid färre än 8 deltagare i klassen avgörs final direkt. OBS: vid max 8 deltagare avprickade avgörs <u>final direkt, på försökstiden</u>. F/P9, F/P10 och F/P11: Finaler direkt, ett lopp per person. Löpning 200 m: Finaler direkt. Tider i respektive heat avgör slutplacering. Längd och kula: F/P12 – F/P17: 3 omgångar för samtliga, därefter de 8 bästa till finalomgångar i vanlig ordning. F/P9, F/P10 och F/P11: 3 omgångar för samtliga deltagare. OBS att kula för F/P9, F/P10 och F/P11 genomförs i egen kulring, i hörnet bakom stavhoppet ("Kula 2").

Höjningsschema höjd:	P17: 1.37 – 1.42 – 1.47 – 1.52 – 1.57 + 3cm P15: 1.22 – 1.27 – 1.32 – 1.37 – 1.42 – 1.47 – 1.52 – 1.57 + 3cm P13: 1.12 – 1.17 – 1.22 – 1.27 – 1.32 + 3cm P12: 1.02 – 1.07 – 1.12 – 1.17 – 1.22 – 1.27 – 1.32 + 3cm F17: 1.27 – 1.32 – 1.37 – 1.42 – 1.47 – 1.52 – 1.57 + 3cm F15: 1.12 – 1.17 – 1.22 – 1.27 – 1.32 – 1.37 – 1.42 – 1.47 – 1.52 – 1.57 + 3cm F13: 1.02 – 1.07 – 1.12 – 1.17 – 1.22 – 1.27 + 3cm F12: 0.92 – 0.97 – 1.02 – 1.07 – 1.12 – 1.17 – 1.22 – 1.27 + 3cm
Liveresultat:	Visas efter avslutad gren i EasyRecord.
Resultatlistor:	Anslås på plan 2 ovanför läktaren <u>endast för åldersklasser 11 år och yngre</u> . För resultatlistor för 12 år och uppåt hänvisar vi till EasyRecord eller vår hemsida.
Prisutdelning Julbocksmedalj:	F/P12 – F/P17: Genomförs direkt efter varje avslutad gren. Medalj tilldelas de tre bästa i varje gren. F/P9, F/P10 och F/P11: Medalj till samtliga deltagare oavsett antal tävlingsgrenar. Medaljer i dessa klasser delas ut gemensamt, preliminärt mellan kl 12 och 13 (speaker meddelar tid och pristagare).
Sportförsäljning:	Global Sport finns på plats under tävlingen.
Kiosk:	Försäljning av varmkorv, toast, fika och kioskvaror i kiosken i entrén. Betalning endast via swish. Vi uppskattar att du hjälper oss med återvinning, genom att deponera skräp/avfall i anvisade sopsäckar. Tack på förhand!

Varmt välkomna till Julbockspelen och lycka till!

Varbergs GIF Friidrott



VARBERGS GIF FRIIDROTT



SPONSORER 2026



**Källängs
Kontrollhönseri AB**

