



Välkomna till Regionmästerskapen i Bålsta!

Vi är glada att hälsa er välkomna till 2026 års upplaga av Regionmästerskapen utomhus! Vi hoppas på en bra tävling med många fina prestationer och en rolig helg tillsammans.

Ledare - hjälp era aktiva!

Många av de aktiva deltar i sin första mästerskapstävling. Hjälp dem genom att:

- Informera om PM och viktiga rutiner.
- Säkerställa att de prickar av sig i alla grenar.
- Se till att de är på plats i tid till uppropet.

Tävlingsplats

Gröna Dalens IP, Badhusvägen 3, Bålsta.

Parkering

Det kommer att vara många på plats under helgen, så det kan vara svårt att finna parkeringsplatser. Det finns dock parkeringsplatser runt arenan, vid intilliggande Potentiaskolan och vid konstgräsplanerna - följ reglerna på skyltar och allmänna trafikregler så kommer det att gå bra. All parkering runt arenan är gratis. Parkeringar vid Bålsta Centrum kräver P-skiva och begränsad parkeringstid så undvik dessa platser.

Kollektivtrafik:

Pendeltåg linje 43 till/från Stockholm-Nynäshamn och SJ-regionaltåg stannar vid Bålsta station, sedan några minuters promenad till Gröna Dalens IP. Sök efter din rutt på sl.se och skriv in destination Badhusvägen 3, Bålsta.

Startlista: All information om tävlingen inklusive deltagarlista, resultat med mera finner ni på Bålsta IKs hemsida balstaik.se.

Tidsprogram: Tidsprogram finns på hemsidan balstaik.se. Det är många deltagare och långa grenar, det innebär att det kan bli krockar mellan grenar. Aktiv som behöver lämna grenen gör upp detta med grenledaren och kan bli satt först eller sist i samma hopp/kastomgång, missar man sin omgång helt sätts försöket dock som ogiltigt.

Informationsdisk

Bålsta IK
Box 109
74623 Bålsta

rm2026@balstaik.se



För att underlätta för tävlande och ledare har vi en informationsdisk, belägen vid huvudentrén. Där kan alla typer av frågor tas upp, från praktiska funderingar till efteranmälningar och eventuell skriftlig överklagan m m.

Nummerlappar

Nummerlappar hämtas vid informationsdisken lagvis.

Nummerlappen ska bäras synlig på bröstet. I stavhopp är det valfritt om man vill ha den på bröstet eller ryggen.

Matbiljetter

Vid informationsdisken hämtas också matbiljetterna distriktsvis i kuvert för vidare utdelning bland era ledare och aktiva.

Avprickning

Avprickning ska ha gjorts i EasyRecord minst 60 minuter före grenstart (90 minuter för stavhopp). Det är möjligt att pricka av sig först samma dag som grenen genomförs.

Avprickning sker i alla grenar utom stafetterna. Det går utmärkt att pricka av sig med telefon eller liknande.

Ej avprickad deltagare får ej starta. Man behöver inte pricka av sig till final som avgörs efter försök.

I tresteg anger man önskad planka och i slägga/diskus om man är höger- eller vänsterkastare. Alternativen lottas sedan ihop i varsin grupp för att snabbare kunna genomföra tävlingen utan plankbyte eller vingändring för ofta.

Särskilda regler

Löpning på rakbana löps i försök och final. I längre lopp är tid avgörande.

Stafetterna kommer att löpas i ett seedat heat med ett lag från varje distrikt på banorna 3-6 och sedan övriga lag på bana 1 och 2. Bästa lag från varje distrikt är poänggivande.

Stafettlag

Stafettlag anmäls på plats och laguppställning ska lämnas in hos informationsdisken senast 14:00 på söndagen. Inlämnad laguppställning räknas som anmälan (ingen efteranmälningsavgift i stafett).

Antal försök i teknikgrenar

Bålsta IK
Box 109
74623 Bålsta

rm2026@balstaik.se



I kast och horisontella hopp med fler deltagare än åtta deltagare går de åtta bästa vidare efter tre omgångar till final och får tre ytterligare hopp, alla hopp räknas (3+3 hopp).

Efteranmälan

Är möjlig i mån av plats. Detta kan endast göras av ansvarig distriktsledare och kostar 200:-/gren, efteranmälan görs vid informationsdisken nära huvudentrén.

Uppvärmning

Uppvärmning sker på ytor runt arenan. Ingen uppvärmning på arenan innanför staketet.

Upprop

Upprop sker vid resp gren:

- Löpgrenar 15 min före grenstart
- Teknikgrenar (utom stav) 25 min före grenstart
- Stavhopp 60 min före grenstart.

Längdhopp/tresteg

Se ovan angående avprickning och önskad plank (tresteg). I längdhopp delas de tävlande upp i två pooler där de åtta främsta hoppar ytterligare tre hopp. Poolerna seedas så att förväntade finalister deltar i den tidsmässigt senare poolen (Pool A). Samma sak gäller för F13 tresteg.

I tresteg tejpas plank/zon. Man anger vid avprickning önskad plank (7, 9 eller 11 meter). I P/F13 ligger zonen 6-7, 8-9 och 10-11 meter från gropen.

Höjd hopp

Höjdhoppet kommer i F13 och F14 att genomföras i två seedade pooler. Det går att vinna från båda poolerna, men tanken är att ena poolen ska kunna komma upp på högre höjder snabbare.

Höjningsscheman

Höjd

P14 110-120-130-140-147-154-159-164-167-170 + 2 cm

P13 103-113-123-133-140-147-152-157-160-163 + 2cm

F14 119-129-136-143-148-153-156-159 + 2 cm

F13 106-116-123-130-135-140-143-146 + 2 cm

Stav

Bålsta IK
Box 109
74623 Bålsta

rm2026@balstaik.se



P14 177-197-217-232-247-259-271-280-289-295-301 + 5 cm

P13 147-167-182-197-209-221-230-239-245-251 + 5 cm

F14 147-167-187-207-222-237-249-261-270-279-285-291 + 5 cm

F13 138-155-170-185-197-209-218-227-233-239 + 5 cm

Prisutdelning

Medaljer till 1, 2 och 3, direkt efter grens genomförande. Medaljörerna förs till prispallen eller samlas vid prispallen.

Egna redskap

Egna redskap får användas och ska lämnas in på morgonen resp dag (lördag 09.30-11.00) och söndag 07.30-09.00). Vid godkänd kontroll får redskapet användas av samtliga deltagare i grenen. Redskapet hämtas direkt efter grenen på tävlingsplatsen efter att hela grenen är avgjord (även final även om ägaren av redskapet ej gått vidare).

Protest

Om du som tävlande, eller ledare som företräder tävlande/lag, uppmärksammar en felaktighet så ska detta påpekas muntligt till aktuell grenledare först. Om inte beslutet ändras efter er önskan kan ni gå vidare med skriftlig överklagan. Grenledaren för grenen utmärks av en särskild färg på västen.

Skriftlig överklagan (f d protest)

Skriftlig överklagan lämnas av tävlande eller företrädare för tävlande/lag senast 30 min efter att resultatet för grenen i fråga kungjorts eller beslut efter muntlig protest skett.

Protestavgiften är 400 kr och betalas kontant eller via Swish. Denna summa återfås om protesten godkänns. Blankett finns hos informationsdisken och lämnas också in där.

Resultat

Publiceras på internet (EasyRecord) - liveresultat kan också hittas där.

Poängräkning

I lagtävlingen mellan distrikten görs poängberäkningen löpande. Aktuell ställning redovisas av speakern samt finns på hemsidan med aktuell ställning. Poäng delas ut både per deltagare och efter prestation. Fullständiga regler finns på [Svensk friidrotts hemsida](#).

Läktarplats och allmänna utrymmen.



Ledare och publik ska befinna sig utanför staketet. Gröna Dalens IP har ingen läktare och inte heller tak på någon del. Arrangören kommer att sätta upp en del tält, men vid dåligt väder är det bra att också ha med sig egna.

Omklädningsrum

Det finns fyra omklädningsrum i byggnaden vid måltornet, 2 st vardera för dam/herr. I tre av omklädningsrummen finns duschmöjlighet.

Toaletter

Det finns toaletter i byggnaden vid måltornet, bl.a. i omklädningsrummet.

Kiosk/Fika

Kiosken kommer att ha öppet med försäljning av hamburgare, kaffe, kalla drycker, kaffebröd med mera.

Mattider (förbeställda måltider)

Lördag lunch 11:00-14:30

Lördag middag 17:30-19:00

Söndag frukost 07:00-09:00

Söndag lunch 11:00-14:30

Maten serveras i Gröna Dalens skolans matsal, i undantagsfall kan man få med sig matlåda om man inte kan komma ifrån tävlandet.

Tävlingsjury

Tävlingsjury utses på Tekniska mötet.



Översiktskarta - omgivning



1. Fridegårdshallen - Södra Svealand
2. Gröna Dalen Paviljong - Gotland / Stockholm
3. Gröna Dalen Skolan - Mittsvenska

Översiktskarta - arenan



Anläggning

- A. Info/ startnr / fikakiosk
- B. Invägning av redskap
- C. WC / Dusch
- D. Kiosk

Grenar

- 1. Kula
- 2. Längd
- 3. Målgång löpning
- 4. Tresteg
- 5. Diskus
- 6. Höjd 1
- 7. Höjd 2
- 8. Stav
- 9. Slägga
- 10. Spjut

 = Utrymningsvägar