



PM

Bålstaspelen

Lördag 23 augusti

Gröna Dalens IP, Badhusvägen 3, Bålsta

Varmt välkomna allesammans till Bålstaspelen lördag den 23 augusti 2025.

Vi ber alla aktiva, tränare, ledare och målsmän att noga läsa igenom detta PM. Vi ber er alla även hjälpa till med att fokusera på en tävlingsdag fylld med positiva hejarop, glädje och gemenskap.

Parkering: Sker på parkeringsplatserna i anslutning till Gröna Dalens IP.

Nummerlappar: Hämtas föreningsvis utanför klubbhuset från kl. 08.45.

Avprickning digitalt: Gäller endast löpgrenarna. Senast 45 minuter innan.

Upprop: Sker i anslutning till tävlingsplatsen cirka 15 minuter före teknikgrenens start samt 10 minuter innan på löpgrenarna.

Efteranmälan: Kan göras i mån av plats. Dubbel avgift faktureras i efterhand. Efteranmälan kan ske fram till fredag 22 augusti kl. 18:00 via easyrecord.se. Efteranmälan kan endast ske till de grenar som finns med i tidsprogrammet och i mån av plats.

Anmälan knattelopp: Sker i sekretariatet fram till kl. 10:30.

Uppvärmning: Uppvärmning sker på gräsyrtorna utanför löparbanorna alternativt på gräsyrtorna utanför idrottsplatsen.

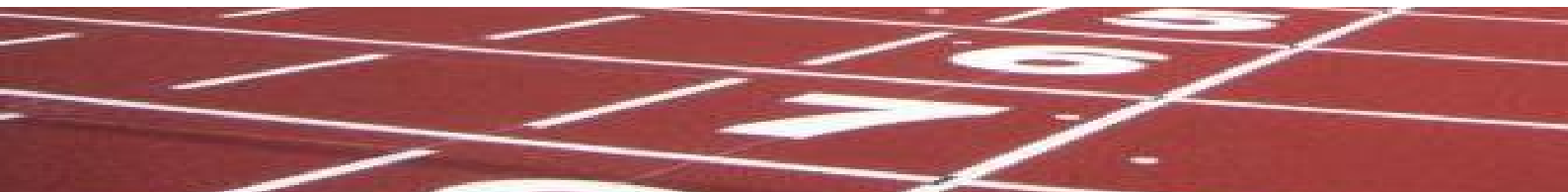
Spiklängd: Maximalt 9 mm.

Löpning: Final för P 13 vid fler deltagare än 8 st. Final direkt i övriga klasser. Löpning har förtur om kollision med teknikgren skulle uppkomma.

Längdhopp och kast:

F/P7 + F/P9 + F/P11 har samtliga 3 försök. Nerfkast sker utan kastsektor. Längdhopp från hoppzon som är kritad. Vi önskar att deltagarna i fyrkamperna har en förälder/målsman med sig som kan hjälpa till med lättare funktionärsuppgifter (kratta längdhoppsgrop, hämta tillbaka Nerfspjut etc) vid den gren som där barnet tävlar. Om flera syskon tävlar räcker det med en förälder per familj.

F/P13 + F/P15 har tre försök där de åtta främsta efter tre försök går till final och får göra ytterligare tre kast.



Egna redskap vägs in av tävlingsledningen senast 90 min före grenstart.

Höjningsschema: Ingångshöjd bestäms vid tävling. 5 cm höjning t.o.m 130 cm och därefter 3 cm.

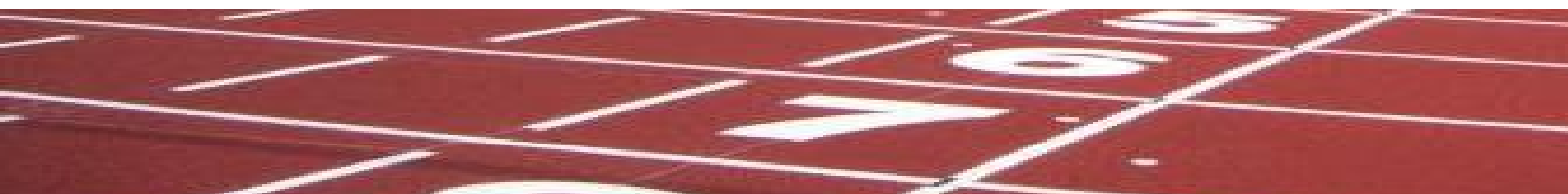
Stafett: 4x200m löps på gemensam bana från start. Ingen växlingszon tillämpas. Lagen kan vara mixade eller rena kill- och tjejlag. Laget kan bestå av aktiva från olika klubbar vid behov. Anmäl samt lämna in namn på medlemmarna i laget senast 60 minuter innan start

Priser: Medaljer till de tre främsta i respektive gren för åldersklasserna F/P13 + F/P15. Pris delas ut till samtliga deltagare i de yngre klasserna efter 400m samt till alla deltagare i Knatteloppet.

Resultat: Resultatlistor för F/P13 och F/P15 uppdateras live via easyrecord.se. Individuellt resultatkort för P/F7, P/F 9 och P/F11 finns på easyrecord.se

Förtäring: I form av bland annat grillade hamburgare, korv, toast, glass och fika kommer att finnas att köpa i Bålsta IK:s Café. Betalning med Swish och kort.

Hjärtligt välkomna till Bålstaspelen 2025 önskar Bålsta IK



Tid	Löpning	Längd 1	Längd 2	Höjd	Spjut	Nerf 1	Nerf 2
9.15	F15 (1)	F7 (13)	F9 (10)			P9 (16)	P7 (6)
9.20	P15 80m (4)						
9.25							
9.30	F13 60m (4)						
9.35	P13 60m (10)						
9.40							
9.45	F11 60 m (18)						
9.50							
9.55							
10.00	P11 60 m (12)						
10.05							
10.10		P7 (6)			F13/P13 (4+4)		F7 (13)
10.15	P9 60 m (17)		F11 Pool A (10)				
10.20							
10.25							
10.30	F9 60m (10)					P11 (11)	
10.35							
10.40							
10.45							
10.50							
10.55	P7 (6)						
11.00	F7 (13)	P9 (16)	F11 Pool B (10)				
11.05							
11.10	Knatteloppet Mix 5						
11.15					F15/P15 (1+3)	F9 (6)	
11.20							
11.25	P13 60m Final						
11.30							
11.35							
11.40							
11.45			P11 (14)				
11.50							
11.55							
12.00				F13/P13/P15 (1+5+2)			
12.05							
12.10	P7 400m (6)					F11 (13)	
12.15	F7 400m (13)						
12.20							
12.25							

12.30	P9 400m (15)						
12.35							
12.40	F9 400m (9)						
12.45							
12.50							
12.55							
13.00	P11 400m (11)						
13.05							
13.10	F11 400m (16)						
13.15							
13.20							
13.25	P/F7 4x200m stafett						
13.30							
13.35	P/F9 4x200m stafett						
13.40							
13.45							
13.50							
13.55							
14.00	P/F11 4x200m stafett						
1410	F13 800m (4)						
1420	P13+P15 800m (3+1)						
1430							
1440							
1450							
1500							
1510							
1520							
1530							

