



Tävlings-PM Vinterspelen lördag den 6 december 2025

- Avprickning** Endast i löpgrenar, Avprickning för löpgrenar, 45 min före start via easyrecord.se.
- Upprop** Ca 10 min före start vid respektive startplats.
- Efteranmälan** Senast 45 min före grenstart. Sker vid sekretariatet. I mån av plats.
- Prisutdelning** De tre första i PF13 - PF19 erhåller pris och prisutdelning sker efter hand som resultaten färdigställs. Deltagarmedalj till PF9-11 och paraklass. Pris till vinnaren i klass M/K.
- Resultat** Publiceras på easyrecord.se
- Skoregler** Maximal sultjocklek för skor som ska användas för tävling i tresteg och löpgrenar som är 800m eller längre är sedan 1 november 2024 20mm (tidigare 25mm).
Det går alltid att kontrollera om en skomodell är godkänd för tävling genom att söka i World Athletics lista: <https://certcheck.worldathletics.org/FullList>
Se även <https://www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/regler-bestammelser/regler/skoregler/>

Löpgrenar

60 m: Försök och final om fler än 8 startande från P/F13. Om försöksheat utgår p.g.a. få avprickade springs final på utsatt försökstid. P/F9 och P/F11 springer ett lopp.
200 m: alla springer ett lopp, resultaten sammanställs i en samlad resultatlista.

Längd/ Kula

I klass PF9 - 13 har alla fyra hopp/stötar och ingen finalomgång.
I klass PF15 och uppåt, 3 hopp/stötar och därefter de 8 bästa ytterligare 3.

Höjd

Ange din ingångshöjd så att den stämmer med höjningsschemat nedan. Tre försök per höjd.

Flera grenar

Vid deltagande i fler grenar prioriteras löpning. Om den tävlande måste gå ifrån en teknikgren, kastar eller hoppar han/hon sist i omgången när han/hon återkommer till respektive gren. Hinner han/hon inte det stryks den omgången och fortsatt hopp eller kast sker i nästa omgång.

Klass	Längd	Höjd
P9	Hoppzon	- 5 cm ...95-100- 103 -106-109.... + 3 cm
P11	Hoppzon	- 5 cm ...100-105- 108 -111-114.... + 3 cm
P13	Hoppzon	- 5 cm ... 122- 127 - 130 -133-136 ... + 3cm
P15-17	Planka	- 5 cm ... 142- 147-152-157- 160 -163... + 3cm
Män	Planka	- 5 cm ...142-147-152- 155 -158-161... + 3cm
Parasport	Hoppzon/Planka	- 5 cm ...100-105-110- 113 -116.... + 3 cm
F9	Hoppzon	- 5 cm ...95-100- 103 -106-109.... + 3 cm
F11	Hoppzon	- 5 cm ...100-105- 108 -111-114.... + 3 cm
F13	Hoppzon	- 5 cm ...122- 127 - 130 -133-136 ... + 3cm
F15 och äldre	Planka	- 5 cm ...127-132-137- 140 -143-146... + 3cm

**UMEÅ.
MER IDROTT.**

VÄLKOMMEN!

ICA
KVANTUM
Kronoparken