



PM Östsvenskas stora DM-helg 2026

29-31maj

Kalmar SK hälsar alla välkomna till Östsvenskas stora DM-helg på [Fredriksskans IP](#), Fredriksskansgatan 6, 392 50 Kalmar. Vi uppmanar alla aktiva, tränare, ledare och funktionärer att noga läsa igenom nedanstående anvisningar och hjälpas åt att hålla tidsprogrammet.

- Åldersklasser:** Tävlingen är strikt åldersbunden vilket innebär att endast deltagare födda det år som klassen avser får tävla i klassen. Till exempel får deltagare födda 2014 enbart tävla i 12-årsklassen. De enda undantagen görs i seniorklass som är öppen för alla.
- Nummerlappar:** Nummerlappar hämtas i kansliet vid västra entrén. Samma nummerlapp används under alla tävlingsdagarna. Nummerlappen bärs på magen utom i stav och höjd där den aktive själv väljer mellan mage/rygg.
- Strukna grenar:** Grenar utan förhandsanmälda deltagare stryks för efteranmälan.
- Tidsprogram:** Hittar ni på [EasyRecord](#) eller Kalmar SK:s [hemsida](#).
- Resultat:** Hittar ni på [EasyRecord](#).
- Avprickning:** Avprickning sker endast online på [Easyrecord](#) senast **60 min** före utsatt starttid för alla grenar utom stav som är **90 min**. OBS! Tävlade som inte prickar av sig i tid tillåts ej starta i grenen. Behöver du hjälp med avprickning så säg till i kansliet vid västra entrén.
- Omklädningsrum:** Finns under södra läktaren. Ingång på mitten.
- Upprop/Calling:** Upprop / Calling vid respektive gren 20 min före grenstart. För stav gäller 40 min innan.
- Innerplan:** På innerplan vistas enbart de som tävlar för tillfället samt funktionärer. Vänligen respektera detta, för allas säkerhet.
- Uppvärmning:** Uppvärmning sker på arenan utan att störa de tävlande eller i löpargången under norra läktaren.



- Spiklängd/Skor:** Max 7 mm förutom höjd och spjut där 9mm är tillåtet. För regler kring tillåtna skor hänvisar vi till information på Svenska Friidrottsförbundets [hemsida](#).
- Löpgrenar:** Seedning sker efter årsbästa/personbästa i den mån det har angivits vid anmälan eller avprickning. Om antalet avprickade vid försöksheat högst är åtta utgår försöksomgången och finalen sker på försökstiden.
- Stav:** Ingångshöjd avgörs i samråd med tävlande, dock lägst 105cm. Højningsschema med 10 cm højningar genom hela tävlingen. Genomgångshöjd 215 cm +/-10 cm. Exempel: **175-185-195-205-215-225-235-245-255-265-275-285-295-305** osv.
- Höjd:** Du väljer själv din ingångshöjd från 1 av höjderna i højningsschemat för din ålder.
Du meddelar din ingångshöjd vid uppropet.
- F17/K: 130-136-142-147-152-156-160-164 + 3 cm
F14/F15: 125-130-135-140-145-149-154-158 + 3 cm
F12/F13: 111-116-121-125-129-133-137-140 + 3 cm

P17/M: 160-165-169-173-177-181-185-189 + 3 cm
P14/P15: 135-140-145-150-155-160-164-168 + 3 cm
P12/P13: 117-122-127-132-136-140-145-149 + 3 cm
- Längd/tresteg/kast:** Från F/P14 och uppåt: 3+3 där de åtta främsta efter tre försök får göra ytterligare tre hopp/kast. I F/P12/13 avgörs längd- och trestegstävlingarna i 4 försök med hoppzon. I tresteg erbjuds följande plankavstånd: 13m/11m/9m/7m.
- Redskapskontroll:** Egna redskap ska vägas in senast 60 minuter före grenstart vid kiosken vid västra entrén. Invägda redskap får användas av alla i den aktuella klassen och grenen.
- Priser:** Östsvenskas guld-silver-bronsmedalj till 1a-2a-3a inom distriktet. RF:s mästerskapstecken till segrare i senior (vid minst två startande, vid ensamstart delas ÖFIF:s guld ut i stället).
- Veteraner:** Veterangrenarna avgörs i 5-årsklasser.



- Boende:** I samarbete med [Svanen Hotell och Vandrarhem](http://www.hotellsvanen.se). Tel: 0480-255 60
Rappegatan 1, 392 30 Kalmar, www.hotellsvanen.se
- Ange rabattkoden: **Friidrotts-DM**
- Vandrarhemsboende med våningssängar i 4-6 bäddrum.
Pris: 315 kr/person och natt.
- I priset ingår det frukost samt städning vid avresan.
Lakan och handdukar tar man med själv eller hyr för 145 kr/person.
- Hotellrum:
Enkelrum från 765 kr/rum och natt.
Tvåbäddrum från 940 kr/rum och natt.
Fyrabäddrum från 1590 kr/rum och natt.
På hotelldelen ingår det lakan, handdukar och frukost.
- Servering:** Vi har kiosk med korv, varma mackor och hamburgare, samt dricka, fika och godis.
- Parkering:** Parkering finns i anslutning till arenan samt på närliggande gator.
- Protest:** Sker i första hand till grenledaren. Skriftligt överklagande av grenledarens beslut efter protest lämnas in i sekretariatet och skall ske inom 30 min efter kungjord resultatlista av den aktive eller ledare åtföljt av en avgift av 500 kr, som återbetalas om protesten godkännes.
- Klubbtält:** Klubbtält placeras på gräset längs västra stenmuren.
- Östsvenska:** Har ett tält uppsatt på gräset längs västra stenmuren.

Frågor besvaras på e-post: kalmarsk@hotmail.com

VÄLKOMNA!