



Kalmar Sommarspel 2026

med Kalmar Mångkampsfestival och Parasportfestival

18-19 juli

Kalmar SK hälsar alla välkomna till Kalmar Sommarspel 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.

Nummerlappar: Nummerlappar hämtas i kansliet vid västra entrén. **Samma nummerlapp används under båda tävlingsdagarna.** Nummerlappen bärs på magen utom i stav och höjd där den aktive själv väljer mellan mage/rygg.

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**. Ej avprickad kan nekas start. 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.

P/F7-11: Löpgrenar delas in i A/B/C-final direkt.

P/F13 200m: Delas in i A/B/C-final direkt.

F15 300m: Delas in i A/B/C-final direkt.

P/F13-17: Om antalet avprickade vid försöksheat högst är åtta utgår försöksomgången och finalen sker på försökstiden. Gäller ej P/F13 200m samt F15 300m.

P19 kort häck: Om antalet avprickade vid försöksheat högst är åtta utgår försöksomgången och finalen sker på försökstiden samt ett extralopp på finaltiden.
P/F19: Final direkt. Gäller ej P19 110m häck.
M/K kort häck samt 100m: Försök + A/B-final
M/K 200m, K 400m, K 400m häck, M/K 800m, M 1500m: Final direkt.
M 400m: Försök + Final

Stav: Ingångshöjd avgörs i samråd med tävlande, dock lägst 110cm.
Höjningsschema med 10 cm höjningar genom hela tävlingen. Genomgångshöjd 200 cm +/-10 cm. Exempel: **190-200-210-220-230-240-250-260-270-280-290-300** osv.

Höjd: Tävlade ska få goda förutsättningar av att klara minst en höjd. Därför kan de tävlande i samråd med grenledare välja en ingångshöjd som är lägre än den som anges i höjningsschemat. Sedan gäller ordinarie höjningsschema.
Du meddelar din ingångshöjd vid uppropet.

F17/K: 130-135-140-144-148-152-156-160 + 3 cm
F15: 115-120-125-129-133-137-141-145 + 3 cm
F13: 106-111-116-121-125-129-133-137 + 3 cm

P19/M: 160-165-169-173-177-181-185-189 + 3 cm
P17: 130-135-140-144-148-152-156-160 + 3 cm
P15: 140-144-148-152-156-160-164-168 + 3 cm
P13: 117-122-126-130-134-138-142-146 + 3 cm

Längd/tresteg/kast: P13/F13 och äldre: Tre hopp / kast per tävlande, åtta bästa får ytterligare 3 försök.
P7/F7 till P11/F11: Fyra hopp / kast per tävlande.
I tresteg erbjuds följande plankavstånd: 13m/11m/9m/7m.

Redskapskontroll: Egna redskap ska vägas in senast 60 minuter före grenstart i löpargången under norra läktaren. Invägda redskap får användas av alla i den aktuella klassen och grenen.

Priser: Medalj till alla deltagare i klasserna P/F7-11 efter att den aktive avslutat sin sista gren. Medalj till de tre första i övriga klasser.

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.

Sjukvård: Sjukvårdare finns vid kiosken.

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