

PM

Distriktskampen 10:e januari 2026

Arrangör: Västsvenska friidrottsförbundet i samarbete med IK Orient och Trollhättan FiK

Deltagande distrikt:

Akershus; Vestfold/Östfold; Oslo; Västsvenska-Halland; Västsvenska-Västergötland Bohus/Dal; Värmland

Arena:

Rimnersvallen Rimnersgatan 11, 451 52 Uddevalla.

Parkering

Det finns parkering vid hallen.

Omklädningsrum

Det finns flera omklädningsrum för tjejer och killar.

Lagledarsamling

Genomförs på tredje våningen i hallen kl 11.00. Uppför trapporna direkt innanför dörren till friidrottshallen. Notera att det går att justera lagen på anmälningssidan (se nedan) fram till 11.00. Detta betyder att det borde vara ett minimum av ändringar i lagen på själva ledarsamlingen.

Lunch

Serveras i caféet i Rimnersbadet, som finns i anslutning till Rimnershallen. Lagen får ut sina lunchbiljetter på lagledarsamlingen

Meny: Chicken curry.

Kiosk

I Rimnershallen finns en enkel kiosk med försäljning av fika, hamburgare, kaffe

Publik

Ska uppehålla sig på läktarna, ej på innerplan.

Lagändringar

Ändringar av laguppställning görs i sekretariatet senast en timme före första tävlingsstart.

Skor:

Spikskor får endast beträdas i friidrottsarenan. Spiklängd max 6 mm. Höjd och stav max 9 mm. Observera internationella regler vad gäller sulans tjocklek max 20mm.

Anmälan och tävlingsinfo:

Anmälan genomförs och resultat framgår på www.easyrecord.se

Resultat och poängsammanställning publiceras löpande under tävlingens gång.

Tidsprogram, PM mm finns på: Easy Record

Startlistor

Inskickade senast den 8 januari 23,59. Då kommer vi kunna göra seedning i löpningen, samt avgöra vilka som hoppar i vilken stavhoppsspool som de aktiva kommer tävla i. De aktiva med lägst personbästa kommer att gå i första poolen.

Avprickning

Avprickning endast i löpgrenar. Digital avprickning möjlig via EasyRecord. OBS! Senast en timme före första grenstart.

Vid e.v skador under tävlingens gång kontakta sekretariatet senast en timme före respektive grenstart.

Upprop

Vid respektive grenstart 20 min innan första heat startar.

I stavhopp är det upprop 40 min innan.

Nummerlappar

Endast i löpgrenar längre än 200m. Delas ut vid uppropet.

Uppvärmning

Utomhus eller där det är möjligt i hallen beroende på pågående tävling. Notera att vi inte har tillgång till några sidohallar. Ta med utekläder.

Lottade banor - Banorna är lottade. Vi kommer springa i två heat på 800m, 1000m och 1500m,

Banornas seedningsordning för långloppen är 3,4,2,1

Stafett 6*200m

Genomförs i två heat med två lag i första heatet och tre lag i det andra. Ställningen i kampen avgör vilka lag som hamnar i vilket heat med dom första lagen i andra heatet. 1 timme innan start behöver vi få in lagen.

Turordningen är F13, P13, F15, P15, F17, P17

Start sker från 400m startlinje på separata banor. Första löparen springer in på gemensam bana vid nedlöpningslinjen för 400m.

Stav

Öppningshöjden bestäms av grenledare. Höjningen från öppningshöjden kommer vara med 10 cm. Alla grupper hoppar i samma klass och tävlar efter bestämmelserna i den s.k. Tyrvingtabellen. Tabellen är konstruerad med ett "handikapp-system" som gör att olika åldrar och kön kan tävla gemensamt.

Lägsta ingångshöjd i stav är 1.20m.

Höjd

Öppningshöjden bestäms av grenledaren och sedan sker höjningarna med 5 cm.

Höjd A = Stora mattan

Höjd B = Lilla mattan

Längd

I klasserna P/F13 hoppar deltagarna med zon.

3 försök för alla deltagare, där de 8 första får ytterligare 3 försök.

Kula

3 försök för alla deltagare och de 8 främsta får ytterligare 3 försök

Redskapsvikter

	13	15	17
P	3kg	4kg	5kg
F	2kg	3kg	3kg

Eget Redskap (kula)

Kontrolleras vid grenen av grenledare.

Poängberäkning

Poängräkning: 12,11,10,9,8,7,

För stav: 18,17,16, 15,14,13,12, Poäng enligt den s.k. Tyrvingtabellen bestämmer position i tävlingen

För Stafett: 12,10,8,6,4,2

Gymnastikens område

Detta område får inte beträdas av någon under tävlingen. Påminn era aktiva om detta.

Sjukvård

Sjukvårdare nås genom tävlingsledare på telefon 073 8355389

Kontakt

Tommy Dahlbom 0738355389 tommy.dahlbom@gmail.com

Lars Axelsson lars.ivax@hotmail.se