

PM FÖR:

Quality Hotel™ GAMES



I TELEKONSULT ARENA 16–18 JANUARI 2026

Drygt 2600 starter är anmälda, vilket är nära fjolårets rekord! Detta ställer stora krav på att alla medverkar till att vi håller tidsprogrammet. Vänligen:

- Var på rätt plats vid rätt tid.
- Förbered dig väl.
- Pricka av dig online i tid (se mer info nedan).

Observera att det är begränsad tid för förberedelser vid grenarna. Till exempel för sprintgrenarna hinner du ställa in blocken och göra max en provstart. Använd uppvärmningshallen för dina förberedelser.

ALLMÄN INFORMATION

Tävlingsarena

Telekonsult Arena, Hejaregatan 9, Växjö.

Öppettider

- Fredag: Från kl. 16.00
- Lördag: Från kl. 08.00
- Söndag: Från kl. 07.15

Parkering

Finns norr om Telekonsult Arena längs Hejaregatan. 2h fri parkering, därefter 5kr/h (max 30kr/dygn), registrera parkeringen via Easypark.

Omklädningsrum och toaletter

- Omklädningsrum: I Telekonsult Arena.
- Toaletter: I uppvärmningsarenan och Telekonsult Arenas omklädningsrum samt bakom 60 m-starten.

Läktare

Längs upploppet med ca 700 sittplatser. Vänligen lämna inte era väskor på läktaren.

Entré för aktiva och tränare

Vid västra gaveln (mot Värendsvallen).

Kiosk

Betalning med Swish och kort. Utbud inkluderar pastasallad, lasagne, hamburgare, korv och baguetter. Vegetariska, glutenfria och laktosfria alternativ finns. Ta med egen mat vid annan specialkost. Medhavd mat får ätas i arenan. Fredag är det mycket begränsat utbud.

NUMMERLAPPAR OCH STAVINLÄMNING

Nummerlappar

- Hämtas föreningsvis bredvid kiosken:

IFK Växjö

Box 3007

350 33 Växjö

0470–16116

www.ifkvaxjo.se

www.qualityhotelgames.se

info@ifkvaxjo.se

- Fredag: Kl. 17.30–20.00
 - Lördag: Kl. 08.45–14.45
 - Söndag: Kl. 07.45–13.45
- Nummerlappar som inte hämtas under dessa tider finns i kiosken.
 - Deltagare från utlandet betalar startavgift i kiosken.
 - Nummerlappen ska sitta på bröstet (eller ryggen i höjd/stav).

Stavinlämning

Fredag: Stavarna kan lämnas i arenan fram till kl. 20.30.

INFÖR, UNDER OCH EFTER TÄVLINGEN

Efteranmälan

- Endast i mån av plats fram till 60 min före grenstart.
- Dubbel avgift gäller.
- All efteranmälan sker på easyrecord.se.

Avprickning

- Ska ske senast 60 min före grenstart (200 m och 400 m seniorer: 120 min).
- Endast online på easyrecord.se.
- Avprickningen öppnar efter midnatt på respektive tävlingsdag.

Återbud till final

Meddelas till sekretariatet en trappa upp i Telekonsult Arena.

Uppvärmning

Sker utomhus eller i Sprinthallen (via inomhuspassage från Telekonsult Arena).

Upprop

- 10 min innan grenstart vid grenens tävlingsplats.
- Löpgrenar på 200 m och längre: Upprop vid 60 m-starten.
- Seniorer 200 m och 400 m: Se separat schema.

Prisutdelningar

- Klasser 12–15 år: Prisutdelning vid omklädningsrummen (se [schema](#)). Pokaler och medaljer till topp 6.
- 17–19 år och seniorer: Prisutdelning vid grenplatsen.
- Rekordpriser: Utdelas på innerplan enligt speaker.

Resultat

- Publiceras live på easyrecord.se.
- Vid felaktigheter, kontakta sekretariatet.

Sjukvård

Finns vid målet på 60 m.

Webbsändning

Kan ses på friidrottskanalen.se.

Fotografering

DECA text & Bild finns på plats och kommer att förevisa härliga friidrottsprestationer.

TÄVLINGSREGLER

Innerplan

- Innerplan är endast tillgänglig för **aktiva som tävlar för tillfället**, samt för **funktionärer och ackrediterade fotografer**.
- **Övriga personer** ombeds hålla sig utanför avspärningarna.
- För att få tillgång till innerplan, kontakta tävlingsledaren.

Tävlande i F12, F13, P12 och P13

- Samtliga deltagare har **fyra försök vardera** i längd och kula. Det hålls **inga finaler** i dessa klasser.
- I vissa klasser i **längdhopp och kula** placeras deltagare från samma förening i samma pool. Se separat [uppdelning](#).
- I vissa klasser i **höjdhopp** delas poolerna i stället in efter deltagarnas SB (säsongsbästa) eller PB (personbästa).

Längdhopp (14 år och äldre)

- Tävlingarna avgörs i vissa klasser i **två seedade pooler**, och finalhoppningen sker i en gemensam grop.
- Om en deltagare behöver byta grop inför finalhoppningen ges möjlighet till ny inhoppsgrupp efter överenskommelse med grenledaren.

Stora startfält Stav Män senior & Kula F13

- Glädjande många anmälda gör att vi kommer genomföra grenarna i två pooler efter varandra. För bägge grenarna gäller avprickning 60 minuter innan första poolen startar. Poolindelning kommer att anslås separat på hemsidan.
- Stav M senior avprickning senast 12:30 för bägge poolerna.
- Kula F13 avprickning för bägge poolerna senast 12:20.

HEATINDELNING OCH BANLOTTNING

- **Ansvar:** Heatindelning och banlottning sköts av en representant i sekretariatet.
- **Tillgänglighet:** Indelningar och lottningar anslås på easyrecord.se cirka **30 minuter före respektive grenstart**.
- **Information:** För 200 m och 400 m för kvinnor och män finns [separat information](#).

60 m och 60 m häck

- De **8 snabbaste tiderna** går till final.
- Vid fler än 3 försöksheat genomförs även en **B-final** för placeringarna 9–16. A-final går alltid sist.
- Om max 8 deltagare är avprickade avgörs finalen direkt på försökstiden, och ett extralopp erbjuds baserat på finaltiden. Extralopp gäller endast i åldersklasserna 19år och senior.

Löpgrenar (200 m, 400 m, 800 m, 1000 m, 1500 m)

- A-finalerna löps alltid först.
- **Seedning:**
 - Utförs för alla lopp där ingen final erbjuds.
 - För övriga klasser används resultaten från startlistorna.

Specifika regler

- **200 m:**
 - För män och kvinnor används banorna 2–6 (seedning: 6-5-4-3-2).

- För övriga klasser används samtliga banor (seedning: 4-3-5-6-2-1).
- **400 m:**
 - Samtliga sex banor används i alla åldersklasser (seedning: 5-6-4-3-2-1).

GENERELL GRENINFORMATION

- **Trestegeplankor:**
 - Längd/Tresteg 2: Plankor på 11 m och 13 m, samt målad plankor på 7 och 9 m.
 - Längd/Tresteg 1: Planka på 9.30 m och målad plankor på 7 m.
 - Ange önskad plankavstånd vid avprickning.
- **Markeringar:**
 - Ansatsmarkeringar finns att låna.
 - Markeringar på banan med krita/magnesium är förbjudna.

Redskap och Spiklängd

- **Max spiklängd:**
 - 7 mm (9 mm för höjd).
- **Stavpluggar:**
 - Pluggar av plast är tillåtna. Pluggar av svart gummi är ej tillåtna.
- **Egna redskap:**
 - Lämnas för invägning senast **en timme före grenstart** vid kastväggen.
 - De invägsda redskapen hämtas efter avslutad tävling på tävlingsplatsen.

HÖJNINGSSCHEMA HÖJD

M	164	174	182	188	193	196	199	202	204	206	+2
P17	147	153	158	163	167	171	174	177	179	181	+2
P15	139	146	152	157	162	166	170	173	176	178	+2
P14	131	138	144	149	154	158	162	165	168	170	+2
P13	110	117	125	132	138	143	147	150	153	156	+2
P12	104	112	120	127	133	138	142	145	148	151	+2
K	146	151	156	161	165	168	171	174	177	180	+2
F17	137	143	148	153	158	162	166	168	171	173	+2
F15	121	129	136	142	147	152	157	161	165	168	+2
F13	110	118	125	131	137	143	147	151	153	155	+2
F12	099	107	115	122	129	135	141	145	149	151	+2

HÖJNINGSSCHEMA STAV

M	384	404	424	444	459	474	+ 10 cm
P17	304	324	344	359	374	384	+ 10 cm
P15	195	215	230	245	255	265	+ 10 cm
P14	165	180	195	205	215	225	+ 10 cm
P13	135	155	165	175	185	195	+ 10 cm

K	294	314	334	349	364	374	+ 10 cm
F17	214	234	254	264	274	284	+ 10 cm
F15	195	215	230	245	255	265	+ 10 cm
F14	165	175	185	195	205	215	+ 10 cm
F13	135	145	155	165	175	185	+ 10 cm

KONTAKT

Tävlingsledare

Martin Joabsson, IFK Växjö, martin.joabsson@gmail.com

Frågor

IFK Växjös kansli: 0470–16116 eller info@ifkvaxjo.se