

PM för Sundbybergs Ungdomsspel 6 juni 2026



Tidsprogram

Finns på [tävlingens hemsida](#).

Avprickning

För FP7-11 år är det ingen avprickning enbart uthämtning av nummerlapp.

För P/F13 och äldre senast 1 timme före grenstart enbart digitalt via [easyrecord.se](#)

Nummerlappar

Hämtas vid ingången till Nedre Löthallen. Nummerlappen bärs väl synlig på bröstet.

Samma nummerlapp gäller för alla grenar man anmält sig till. Nummerlappsutdelning öppnar 7:45.

Upprop

15 min före grenstart på resp tävlingsplats.

Uppvärmning

Kan ske på gräsmattan, utanför arenan eller runt Lötsjön. Dock ej på konstgräsplan.

Öppet hus 7-11 år

Samling vid gräsplanens mitt för ledare och ansvariga 20 minuter innan start av varje block för information.

Alla barn får testa de grenar som erbjuds i varje block så många gånger de vill inom satt tidsram. Var vänlig och respektera när tiden är slut.

Ledare/föräldrar ansvarar själva för att följa med barnen och skriva upp resultaten på resultatkort som finns att hämta ut vid nummerlappsutdelningen.

När det gäller höjdhoppet anpassar vi höjden efter barnen som hoppar för tillfället och barnen får hoppa så många gånger de vill per höjd.

Innerbanan(inklusive löparbanorna)

Får enbart beträdas av tävlande och funktionärer

Egna kastredskap

Lämnas in senast 1 timme före grenstart vid markerad plats vid nummerlappsutdelningen. Inlämnade redskap får användas av alla i klassen. Inlämnade redskap tas ut strax innan tävlingsstart för resp. klass

Innerplan

Uppvärmning på innerplan får endast ske med ansvarig klubbledare, aktiva i aktuella grenar samt funktionärer. Föräldrar hänvisas till läktare eller ytorna utanför den inhägnade arenan.

Efteranmälan

Vi tar emot efteranmälningar i mån av plats mot dubbel avgift som faktureras respektive klubb. Se [tävlingens hemsida](#) för vilka grenar som är stängda för anmälan. Efteranmälan pågår digitalt fram till torsdag 4 juni, 23.59. Efteranmälan under tävlingsdagen till senast 1 timme innan grenstart vid nummerlappsutdelningen i mån av plats.

Betalning tävlingsavgift

Klubblösa betalar tävlingsavgiften med Swish vid nummerlappsutdelningen. Alla klubbar faktureras för sitt tävlande i efterhand.

Åldersbundet

Alla grenarna är åldersbundna.

Resultat

Läggs ut på [easyrecord](#) för att följa under tävlingens gång samt på [Friidrottsstatistik.se](#) efter avslutad tävling.

För F/P11 publiceras inga resultatlistor med inbördes ranking, enbart resultatkort på [easyrecord](#).

Prisutdelning

Klasser F/P7-11 endast 1 st medalj/deltagare. Hämtas vid nummerlappsutdelning efter avslutad tävling vid uppvisande av nummerlapp.

F/P13 och äldre delas pokal ut till de 3 främsta. Prisutdelning sker på innerplan vid stavhoppet.

Protest:

Protest lämnas in i sekretariat (målvagn bakom målgång) mot en kostnad på 300 kr (Swish). Pengarna återfås om protesten godkänns.

Plats för respektive gren

Sprint/Rundbana: långsida närmast simhall och läktare

Längd 1: Längdhoppsgroppen vid kortsidan av fotbollsplanen mot Ishallen/Lötsjön

Längd 2: Längdhoppsgroppen bredvid konstgräsplanen precis vid Caféet

Kula 1 : Kulan närmast caféet och längd 1

Kula 2 : Kulan närmast gångvägen vid Sundbybergs IP

Höjd : Precis nedanför trappan till Sundbybergs IP om ni kommer från

Fredsgränd/bilparkering

TÄVLINGSREGLER P/F13 OCH ÄLDRE

Löpningar

Finaler

Om färre avprickade än 5 i försöken på 60, 80 och 100 m så avgörs finalen på försökstid.

Annars gäller följande:

60-100 m Försök. De 5 bästa tiderna till final.

60 m FP7-11 får alla springa så många gånger de hinner

På rundbaneloppen, 300 m och längre är det seedade A-B-C finaler, där A-final går sist.

På 300m och 400m är det tre banor per heat (bana 2,3 och 4). Vid 600m är det 8 tävlande per heat med start vid starbågen.

Längdhopp

Zon för P/F13 och yngre och planka från P/F15 och äldre

3 försök för alla, de åtta bästa får göra ytterligare 3 hopp. Har två hoppat lika långt räknas det näst längsta hoppet.

Är det 8 deltagare eller färre är det final direkt, alla får då göra 6 hopp.

Höjd

Hopphöjder:

Begynneshöjderna kan justeras om så behövs

P15/P17 127 cm, 132 cm, 137 cm, 142 cm 1,46, 1,50, 1,54, 1,58 + 3 cm

P13 90 cm, 100 cm, 110 cm, 115 cm, 1,20 cm, 1,25 cm, 1,30 cm, 1,34 cm, 1,38 cm, 1,42cm + 3 cm

F15 122 cm, 127 cm 132 cm, 137 cm, 142 cm, 146 cm, 150 cm, 154 cm, 158 cm + 3 cm

F13 85 cm, 95 cm, 105 cm, 110 cm, 115 cm, 120 cm 125 cm, 130 cm, 134 cm, 138 cm, 141 cm +3 cm

Kula

Vikter

P/F7-12: 2 kg

F13: 2 Kg

P13,F17,F15: 3 Kg

P15: 4 Kg

P17: 5 kg

Alla får göra tre försök, de åtta bästa får stöta 3 gånger till. Stöter två lika långt räknas den näst längsta stöten. Är det 8 deltagare eller färre är det final direkt, alla får då göra 6 stötar.

Utgående grenar

F17, 400m,
F17, Höjd,
P17, 400m

Resultat

Läggs ut på [EasyRecord.se](https://www.EasyRecord.se) för att följa under tävlingens gång (se QR-kod på arenan) samt på vår hemsida sik.org/friidrott i efterhand.

Prisutdelning:

Klasser F/P7-11 endast 1 st medalj/deltagare. Hämtas vid nummerlappsutdelning efter avslutad tävling vid uppvisande av nummerlapp

F/P13 och äldre, sker snarast möjligt efter avslutad gren med medalj till de 3 främsta vid stavhoppet.

Protest:

Protest lämnas in i sekretariat (målvagn bakom målgång) mot en kostnad på 300 kr (Swish). Pengarna återfås om protesten godkänns.

Servering på Sundbybergs IP (cafeterian):

Öppet 8.00-ca 17.00

Kiosk med kaffe, bullar, hamburgare, korv, toast mm, enbart betalning med Swish.

Information

Erik Bowallius : Friidrott@sundbybergsik.se

Kommunikation:

Buss 515 från Sundbybergs Station (pendeltåg) eller från hållplats Duvbo (T-bana).

Parkering

På parkeringsplatsen utanför Sundbybergs IP (avgift) med mycket begränsat antal platser, annars utmed Tulegatan och Vegagatan (avgiftsfritt)

Omklädningsrum

Omklädningsrum 1-3 under simhallen nära bommen är tillgängliga under hela tävlingen.

Toaletter

Toaletter finns under simhallen i och vid omklädningsrum 1-3.

Läktare

Läktare finns vid Sprintbanorna. I övrigt går det bra att stå och följa tävlingarna utanför staketen.

VARMT VÄLKOMNA ÖNSKAR SIK FRIIDROTT

