



IFK GÖTEBORG
FRIDROTT



Tävlings-PM Kraftmätningen (kvaltävling) 6 juni, 2026 Stenkullen, Lerum

På uppdrag av Svenska Friidrottsförbundet hälsar Lerum Friidrott er varmt välkomna till Kraftmätningen (Kval). Detta är en regional kvaltävling som genomförs lördagen den 6/6 2026, på Stonehill IP i Stenkullen. Vi ber alla att noga läsa igenom nedanstående anvisningar innan tävlingen.

LAG-, GRENLEDAR- OCH FUNKTIONÄRSSAMLING

Kl. 08:45 nära målgången. (Kan komma att ändras beroende på antal starter. Meddelas i så fall per mail.)

AVPRICKNING, NUMMERLAPPAR OCH UPPROP

Avprickning i löpgrenar senast 45 min före grenstart. Nummerlappar används endast i 800 meter och delas ut i samband med tekniska mötet. Upprop sker 15 min före grenstart vid respektive tävlingsplats.

OMKLÄDNING OCH UPPVÄRMNING

Omklädningsrum finns på arenan i klubbhuset. Medtag även överdrag, keps/solskydd etc. För värdesaker och kläder ansvarar den aktive själv. Löpning/värmning, stegringslopp och stretch får ske på arenan med avstånd till de som tävlar, samt i närområdet.

MAT OCH DRICK

Deltagare, tränare och funktionärer erbjuds en wrap. (Hämtas i Caféet, mot uppvisande av Kupong, delas ut vid tekniska mötet). Ta själva med önskad dryck för tävlingsdagen. Ett mindre café med försäljning, endast swish, planeras.

FÖRÄLDRAR OCH SUPPORTERS

Föräldrar och supportere är välkomna att följa tävlingen. Tävlingsområdet samt de aktivas reserverade yta får ej beträdas.

STARTLISTA, RESULTAT OCH TIDTAGNING

Kommer att finnas på arrangemangssidan och [EasyRecod](#). Tävlingen genomförs med eltidtagning.

LAGSAMMANSÄTTNING

Ett **mixlag** består av 6-16 personer födda 2011-2013, varav minst tre och högst åtta av respektive kön (högst en pojke och en flicka får vara födda 2013). Ett **flick- eller pojklag** består av 3-8 personer, födda 2011-2013 (högst en deltagare får vara född 2013). Lag anmälda i mixklassen deltar i tävlingen i alla tre klasserna (mix + F15 + P15).

Varje förening har rätt att starta med ett eller flera lag.

GRENPROGRAM

F15 / P 15: 800 m, 80 m häck, höjd, längd, kula och spjut
Stafett: 6x200 m (3 pojkar + 3 flickor, endast mixlag). I stafetten springer pojkar på sträcka 1, 3 och 5, flickor på sträcka 2, 4 och 6. Vid 4 eller färre lag anmälda används startlinjer för 800 m och löparna går in på gemensam bana efter första kurvan. Samtliga växlingar sker på gemensam bana.

- Löpning: Ett lopp för alla, inga finaler.
- Höjd: 4 cm höjningar genom hela tävlingen.
- Längd, kula & spjut: Alla deltagare har tre försök.

Löpning:

Avgörs i seedade heat, seedning enligt angivna årsbästa. I löpgrenarna används den startregel som gäller för mångkamp, TR 39.8.3., som innebär att en första tjuvstart i ett heat inte medför diskvalifikation utan istället en kollektiv varning för hela startfältet.

Höjningsschema höjdhopp:

Höjningsschema med 4 cm höjningar genom hela tävlingen. Genomgångshöjd: 140 cm.

Häckhöjder och avstånd:

F15 | 80 mH | 76,2 cm/12,00 – 8,00 – 12,00 (8 häckar)
P15 | 80 mH | 83,8 cm/13,00 – 8,50 – 7,50 (8 häckar)

Kula och spjut:

Gren	F15	P15
Kula	3 kg	4 kg
Spjut	500 g	600 g

POÄNGRÄKNING

För att räkna ut lagets poäng används mångkampstabellerna för Kraftmätningen för pojkar och flickor 14-15 år (<https://www.friidrott.se/media/zduahb3h/kraftmat14pangtabell-1.pdf>). De tre bästa resultaten per individuell gren räknas in i lagets resultat. I mixklassen tillkommer poängen för stafetten.

UPPLYSNINGAR OM KRAFTMÄTNINGEN (KVAL) 6/6

Stina Rytberg (Mobil: 0705-712873)

