

Östsvenskas Stora DM-helg 2025 – Arrangör sökes

Svenska Friidrottsförbundet har reserverat lördag-söndag **7–8 juni 2025** för en nationell DM-helg. Östsvenska kommer inte att godkänna sanktionsansökningar för arenatävlingar den helgen. Vår styrelse/tävlingskommitté planerar att vara närvarande och arrangören kommer få Östsvenska FIFs hjälp med marknadsföring inför arrangemanget.



Vill din förening arrangera? Ansök till tävlingskommittén genom markus.ostsvenska@friidrott.se senast **20 sep.** Tävlingskommittén tar sedan beslut på grundval av inkomna ansökningar.

Ansökan ska innehålla följande:

- Plats (stad, idrottsplats)
- Arrangör/er (det är tillåtet att flera föreningar arrangerar tillsammans)
- Kontaktperson (namn, e-post, telefonnummer)
- Mål och motiv med tävlingen
- Alternativt arrangemang som bara genomförs om ni *inte* tilldelas DM? Uppge isåfall namn och datum på det alternativa arrangemanget, samt var beredd att göra en vanlig sanktionsansökan för det.

Tävlingsbestämmelser

Arrangören kan välja mellan lördag-söndag (långa dagar) eller fredag-söndag (fredag kväll kl. 17-20).

Nedan förslag på dagsprogram, vilket kan justeras beroende på t.ex. arenans förutsättningar.

Framför eventuella önskemål till tävlingskommittén.

Alternativ 1, fredag-söndag:

Dagsprogram fredag 6 juni

M: 5000m, 400mH, tresteg, diskus
M vet: 5000m
P17: 3000m, 400mH, tresteg, diskus
P15: 300mH, tresteg, diskus
P14: 300mH, tresteg, diskus
P13: 200mH, tresteg, diskus
P12: 200mH, tresteg, diskus

K: 5000m, 400mH, längd, diskus
K vet: 5000m
F17: 3000m, 400mH, längd, diskus
F15: 300mH, längd, diskus
F14: 300mH, längd, diskus
F13: 200mH, stav, diskus
F12: 200mH, stav, diskus

Dagsprogram lördag 7 juni

M: 100m, 400m, 800m, 3000mH, 110mH, stav, längd, kula, spjut
P17: 100m, 400m, 800m, 2000mH, 110mH, stav, längd, kula, spjut
P15: 80m, 300m, 800m, 1500mH, 80mH, stav, längd, kula, spjut
P14: 80m, 300m, 800m, 1500mH, 80mH, stav, längd, kula, spjut
P13: 60m, 600m, 60mH, stav, längd, kula, spjut
P12: 60m, 600m, 60mH, stav, längd, kula, spjut

K: 100m, 400m, 800m, 3000mH, 100mH, höjd, tresteg, kula, spjut
F17: 100m, 400m, 800m, 2000mH, 100mH, höjd, tresteg, kula, spjut
F15: 80m, 300m, 800m, 1500mH, 80mH, höjd, tresteg, kula, spjut

F14: 80m, 300m, 800m, 1500mH, 80mH, höjd, tresteg, kula, spjut
F13: 60m, 600m, 60mH, tresteg, kula, spjut
F12: 60m, 600m, 60mH, tresteg, kula, spjut

Para: 100m, längd, kula

Dagsprogram söndag 8 juni

M: 200m, 1500m, 10.000m, höjd, slägga
M vet: 10.000m
P17: 200m, 1500m, höjd, slägga
P15: 2000m, höjd, slägga
P14: 2000m, höjd, slägga
P13: 200m, 1500m, höjd, slägga
P12: 200m, 1500m, höjd, slägga

K: 200m, 1500m, 10.000m, stav, slägga
K vet: 10.000m
F17: 200m, 1500m, stav, slägga
F15: 2000m, stav, slägga
F14: 2000m, stav, slägga
F13: 200m, 1500m, höjd, längd, slägga
F12: 200m, 1500m, höjd, längd, slägga

Alternativ 2, lördag-söndag:

Dagsprogram lördag 7 juni

M: 100m, 400m, 800m, 5000m, 3000mH, 110mH, stav, längd, kula, spjut
M vet: 5000m
P17: 100m, 400m, 800m, 2000mH, 110mH, stav, längd, kula, spjut
P15: 80m, 800m, 1500mH, 80mH, stav, längd, kula, spjut
P14: 80m, 800m, 1500mH, 80mH, stav, längd, kula, spjut
P13: 60m, 600m, 60mH, stav, längd, kula, spjut
P12: 60m, 600m, 60mH, stav, längd, kula, spjut

K: 100m, 400m, 800m, 5000m, 3000mH, 100mH, höjd, tresteg, diskus, slägga
K vet: 5000m
F17: 100m, 400m, 800m, 2000mH, 100mH, höjd, tresteg, diskus, slägga
F15: 80m, 800m, 1500mH, 80mH, höjd, tresteg, diskus, slägga
F14: 80m, 800m, 1500mH, 80mH, höjd, tresteg, diskus, slägga
F13: 60m, 600m, 60mH, stav, tresteg, diskus, slägga
F12: 60m, 600m, 60mH, stav, tresteg, diskus, slägga

Para: 100m, längd, kula

Dagsprogram söndag 8 juni

M: 200m, 1500m, 10.000m, 400mH, höjd, tresteg, diskus, slägga
M vet: 10.000m
P17: 200m, 1500m, 3000m, 400mH, höjd, tresteg, diskus, slägga
P15: 300m, 2000m, 300mH, höjd, tresteg, diskus, slägga
P14: 300m, 2000m, 300mH, höjd, tresteg, diskus, slägga
P13: 200m, 1500m, 200mH, höjd, tresteg, diskus, slägga
P12: 200m, 1500m, 200mH, höjd, tresteg, diskus, slägga

K: 200m, 1500m, 10.000m, 400mH, stav, längd, kula, spjut
K vet: 10.000m
F17: 200m, 1500m, 3000m, 400mH, stav, längd, kula, spjut

F15:	300m, 2000m, 300mH, stav, längd, kula, spjut
F14:	300m, 2000m, 300mH, stav, längd, kula, spjut
F13:	200m, 1500m, 200mH, höjd, längd, kula, spjut
F12:	200m, 1500m, 200mH, höjd, längd, kula, spjut

Inbjudan

Arrangören sammanställer inbjudan utifrån dessa tävlingsbestämmelser, stämmer av med Östsvenskas tävlingskommitté, och publicerar den på arrangörens hemsida **senast 2 månader** innan DM-helgen.

Av inbjudan ska det även framkomma:

- Boendeförslag
- Kontaktuppgifter
- Hur man anmäler sig
- Övrigt praktiskt kring arenan/orten som kan vara bra att veta.

Anmälan och avgifter

Anmälan ska ske senast torsdagen 29 maj.

Avgift senior, veteran, para: 110 kr

Avgift ungdom: 80 kr

Efteranmälan: Dubbel avgift.

Arrangören fakturerar deltagande föreningar efteråt.

Tidsprogram & PM

Ska publiceras på arrangörens hemsida senast måndag 2 juni.

Priser

Östsvenskas guld-silver-bronsmedalj till 1a-2a-3a. RF:s mästerskapstecken delas ut till segrare i seniorklass.

Medaljer levereras av Östsvenska FIF och arrangören faktureras efteråt 20 kr/st.

Teknisk delegat och överdomare

Östsvenska FIF:s tävlingskommitté kan utse teknisk delegat som även fungerar som överdomare för tävlingen.

Tekniska delegaten bör vara utbildad förbundsdomare.

Övriga regler

Tävlingen är åldersbunden.

P/F19 arrangeras ej längre utan 18-19 åringar hänvisas till seniorklassen.

Arrangören ska samråda med Östsvenska FIF:s kansli och den tekniska delegaten vid planering och förberedelser inför arrangemanget.