



REGIONMÄSTERSKAPEN

Svealand – Bålsta 19-20 september 2026

Välkomna till Regionmästerskapen i Bålsta!

Inbjudan

Bålsta IK är glada att kunna bjuda in till Regionmästerskapen utomhus för Svealandsregionen.

Plats: Gröna Dalens IP, Badhusvägen 3, Bålsta.

När: 19-20 september 2026, planerad start 10:00 på lördagen och slut 16:00 på söndagen

Grenprogram

	P14	P13	F14	F13
Lördag	80m 800m 2000m 300m häck Stav Längd Slägga Spjut	60m 600m 200m häck Höjd Tresteg Kula Diskus	80m 800m 2000m 300m häck Stav Längd Slägga Spjut	60m 600m 200m häck Höjd Tresteg Kula Diskus
Söndag	300m 1500m hinder 80m häck Höjd Tresteg Kula Diskus 4x80m	200m 1500m 60m häck Stav Längd Slägga Spjut 5x60m	300m 1500m hinder 80m häck Höjd Tresteg Kula Diskus 4x80m	200m 1500m 60m häck Stav Längd Slägga Spjut 5x60m



Fritt antal lag får anmälas i stafett. Bästa stafettlag från varje lag ger poäng. Anmälan av stafetterna sker på plats, men vi önskar en uppskattning över antal lag vid anmälan för att kunna göra tidsprogram.

Sandgropar

Gröna Dalens IP har tre sandgropar. Dessa är placerade på ett sätt som gör att vindförhållandena kan vara olika. Vid grenar med stort deltagande behöver ändå kvalet ske uppdelat i två pooler. Arrangören strävar då efter så likartade förutsättningar som är möjligt, givet förutsättningarna.

Tresteg

Det är tejpade plankor i alla klasser. I tresteg anger man i anmälan önskad plankor (7 eller 9 meter. I zon ligger zonen 6-7 resp 8-9 meter från gropen).

Häck

Lägsta höjd på häckarna under tävlingen kommer att vara 74,2 cm. P/F 13 kommer därför att ha högre häckar än standard 68,6 cm.

Deltagande

Det finns inga centralt beslutade kvalgränser eller uttagningskriterier. Strävan bör dock vara att lagen tas ut så att så många som möjligt av distriktets aktiva får chansen att delta.

Varje lag ansvarar för laguttagning och anmälan. Maximalt 12 deltagare per gren från varje lag. I anmälan ska både lag- och föreningstillhörighet uppges.

Varje deltagare får tävla i maximalt fyra individuella grenar + stafett. I stafetter får varje SDF starta med ett eller flera lag.

All anmälan ska ske genom SDF:s ansvarige, kontakta ditt distrikt för frågor om deltagande.

Tävlingsanmälan

Tävlingsanmälan sker i EasyRecord av lagansvarig i varje distrikt, anmälningslänk skickas ut separat till distrikten.

Anmälningsavgifter

Individuell gren – 100 kr/gren

Stafettlag 200 kr/lag



Efteranmälningsavgift

Individuell gren – 200 kr/gren

Stafettlag – N/A.

Sista anmälningsdag 6 september. Vid anmälan måste också boende/matpaket anmälas.

Boende och mat

Boende anordnas på hårt underlag i skolsal i Gröna Dalen-skolan och Fridegårdsgymnasiet ca 200 meter från arenan. Mat kommer att serveras i Gröna Dalen-skolans matsal. Det finns två olika boende & matpaket att beställa (beställs i samband med anmälan). Hör med ditt distrikt om närmare beskrivning av paketen.

PM och tidsprogram

PM och tidsprogram kommer att publiceras på arrangemangets hemsida senast på onsdagen innan tävlingen.

Tekniskt möte

Tekniskt möte planeras att hållas digitalt under veckan innan tävlingen. Lagledarsamling hålls också på lördag morgon innan tävlingarna.

Regler

Fullständiga regler finns på [Svensk friidrotts hemsida](#)



Översiktskarta



Frågor

Tävlingsledningen har gärna dialog med lagledningarna. Frågor tas med fördel via e-post:

RM2026@balstaik.se

/Ann-Sofie, Elisabeth, Jennifer, Mats och Rikard