

Friidrottscupen 2026



ALLMÄNT

Friidrottscupen är en lagtävling för 11 år (födda 2015) och yngre.

Mixade lag, dvs pojkar & flickor tävlar tillsammans.

Föreningen arrangerar själv två matcher på hemmaplan, det går också bra att samarrangera ihop med någon närliggande klubb.

Tävlingsperiod match 1: maj/juni – senast söndag 21/6 och match 2: aug/sep – senast söndag 13/9.

GRENNAR

Match 1: 60 m, 400 m, längd, kula (2 kg), stafett 5 x 60 m

Match 2: 60 m häck (68,4 cm*), 600 m, höjd, boll (300g), stafett 5 x 60 m

* Om någon aktiv ej vågar/vill springa på dessa är lägre träningshäckar också okej, resultaten räknas ändå.

REGLER

- Ett lag består av 5-9 deltagare. Har föreningen fler aktiva än så får man ha flera lag. Har föreningen svårt att få ihop ett eget lag är det ok att två föreningar går ihop och bildar ett gemensamt lag.
- Varje aktiv har rätt att delta i samtliga grenar (de individuella, men kör gärna också något extra stafettheat utom tävlan så att alla som vill får möjlighet att springa stafett)
- I varje gren räknas de tre bästa resultaten till laget (i stafetten räknas ett lag)
- Fyra försök i längd, tresteg och i alla kast.
- I höjd rekommenderas genomgångshöjd 1,00 och 4 cm-höjningar, dock okej att välja annat.
- Byte av lag mellan match 1 och 2 är okej om laget från match 1 inte ställer upp i match 2.

ANMÄLAN m.m.

Anmälan: Senast 4 maj till markus.ostsvenska@friidrott.se

Anmälningsavgift: 200 kr/lag. ÖFIF skickar faktura.

Medaljer: Beställ Friidrottscupens speciella medalj till samtliga deltagare genom att maila Markus i god tid innan utdelning. Medaljerna ingår i anmälningsavgiften.



RESULTAT-RAPPORTERING

En **särskild exelfil** ([se hemsidan](#)) används för att fylla i resultaten som automatiskt räknar ut alla grenpoäng och sorterar fram de tre bästa i respektive gren till lagets totalpoäng.

Maila ifyllt exelfil till markus.ostsvenska@friidrott.se **inom en vecka** efter genomförd match.

Resultaten/föreningens totalpoäng från match 1 & 2 kommer redovisas på Östsvenskas hemsida.

Fyll också i [Aktivitetsrapporten](#) och skicka in till Svenska FIF.

Lycka till med tävlandet!