

# Lag-UDM 2026



**14-17 års-lag** har en match ihop med 13 åringarnas match 2.

**13 års-lag** har två matcher där den första är uppdelad i norra & södra delen av distriktet.

**11 års-lag** har två matcher på hemmaplan, kallas "Friidrottscupen" och beskrivs i ett annat dokument.

## DATUM O ARRANGÖRER

### Match 1 (13 år)

**Södra** Sön 17 maj Kalmar SK/Högby IF

**Norra** Sön 17 maj Tranås AIF

**Match 2 (13+17)** Lör 5 sep Linköpings GIF, [anton.ostebo96@gmail.com](mailto:anton.ostebo96@gmail.com)

## KLASSER & GRENNAR

### Mix 14-17 år

**Match 2:** 100, 800, 2000, 3/400H, höjd, stav, längd, tresteg, kula, diskus, slägga, spjut, Mix 4x100m

Varje aktiv tävlar med "sina" häckhöjder och redskapsvikter enligt P17, F17, P15, F15.

### P13 och F13

**Match 1:** 200m, 600m, 60m häck, stav, längd, diskus, slägga, stafett 5 x 60m

**Match 2:** 60m, 1500m, 200m häck, höjd, tresteg, kula, spjut, stafett 5 x 60m

## REGLER

- Lagets sammansättning:** Ett lag ska bestå av minst tre deltagare.  
Varje lag ställer upp med en deltagare per gren (oavsett kön i 14-17 år).  
Mix-stafetten 14-17 år dock max två pojkar.  
Varje deltagare har rätt delta i:  
13 år = två grenar plus stafett  
14-17 år = tre grenar plus stafett  
Gemensamt lag från två föreningar är tillåtet om föreningarna har svårt att få ihop ett eget.
- Antal försök:** Fyra försök i längd, tresteg och i alla kast. Gäller både match 1 och 2.
- Byte av lag och/eller klass:** Tillåts mellan match 1 och 2.  
Deltagare får inte delta i två olika klasser vid samma tillfälle.
- Grenplacering i 14-17 år:** Varje individuellt resultat i P17, F17, P15, F15 ger poäng enligt Tyrvingtabellen från 2014, dessa Tyrving-poäng avgör individuell placering i grenen. I mix-stafetten ges placering & placeringspoäng direkt (utan Tyrving). (Tyrvingtabellen är en norsk mångkampstabell ([ladda ner](#)) och är integrerad i EasyRecord)

### Förtydligande 13 vs 17 år

P/F13 år: resultat -----> placering --> placeringspoäng

Mix17 år: resultat --> tyrvingpoäng --> placering --> placeringspoäng

**Poängberäkning:**

(Lagets placeringspoäng  
i respektive gren)

Enligt nedanstående beroende på antal startande lag matchdagen:

**2 lag:** 1an får 8p, 2an får 4p | **3 lag:** 8-6-4p | **4 lag:** 9-7-5-3p

**5 lag:** 10-8-6-4-2p | **6 lag:** 10-8-7-5-4-2p | **7-8 lag:** 10-9-8-7-5-4-2-(1p)

**9-10 lag:** 11-10-9-7-6-5-4-3-2-(1p)

**11-13 lag:** 12-11-10-9-8-6-5-4-3-2-1-(1-1p)

**+14 lag:** 13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-1-(1-1p)

Ovan ger ca: 6p/lag/gren i genomsnitt *även* vid olika antal lag, så att  
match 1 norra/södra och match 2 väger ungefär lika tungt.

Poängen summeras i match 1 och följer sen med laget till match 2.

Skulle två lag stanna på samma poäng i match 2, avgör antal grensegrar,  
därefter placering i avslutande stafetten.

**ANMÄLAN m.m.****Anmälan:**

Till [markus.ostsvenska@friidrott.se](mailto:markus.ostsvenska@friidrott.se)

Senast 4 maj för P/F13 och senast 24 aug för Mix 14-17 år.

**Laguppställning:**

Lämnas till arrangören senast två dagar innan match.

**Tidsprogram & PM:**

Sammanställs av arrangör och skickas till anmälda lag och ÖFIF  
senast en vecka innan match, gärna tidigare.

**Anmälningsavgift:**

P/F13 = 600 kr/lag, Mix 14-17 år = 400 kr/lag. ÖFIF skickar faktura.

**Strykningsavgift:**

Ytterligare 300 kr/lag för anmält lag som ej kommer till start.

**Arrangörsbidrag:**

300-400 kr/lag, ÖFIF tar in avgifterna och förmedlar vidare till resp. arr.

**Priser:**

DM-medaljer (guld-silver-brons) till alla aktiva som deltagit i de lag som  
kommit 1a-2a-3a. Östsvenska levererar och står för kostnaden.