



REGIONSMÄSTERSKAPEN SVEALAND

Ungdomar 13 – 14 år i Södra Svealands Friidrottsdistrikt Information till aktiva, vårdnadshavare & föreningar

Plats: Sättra Friidrottshall (Björksättravägen 2, Skärholmen)

När: 21-22 mars 2026. Prel. startar tävlingen kl. 10.30 på lördagen och slutar ca 16.00 på söndagen. OBS! Gemensam transport och boende fredag – söndag.

Om Regionsmästerskapen

Regionsmästerskapen är den högsta mästerskapsnivån i Sverige för ungdomar 13 - 14 år (födda 2012–2013). I tävlingen utses såväl individuella medaljörer som bästa distrikt. Deltagare tävlar för sina föreningar och samlar poäng till distriktslaget. Tävlingen är åldersbunden.

Mer info om Regionsmästerskapen och tävlingsreglerna finns att läsa [här](#). Där kommer även tidsprogram och PM kommer publiceras innan tävlingen.

Information om laget och uttagningen

Du som är intresserade av att åka med och tävla för lag Södra Svealand, fyll i en intresseanmälan. [Gör din intresseanmälan här!](#)

Max tolv aktiva från Södra Svealand tas ut i varje gren. Enligt tävlingsreglerna får aktiva delta i max 3 grenar/person + stafett. Uttagningen baseras i första hand på resultat gjorda under inomhussäsongen 2025. Vi utgår från den statistik som finns i Svensk Friidrotts resultat- och statistiksystem. Är man Topp 12 inom Södra Svealand friidrottsdistrikt är man garanterad att få delta i den grenen, förutsatt att man väljer den grenen i första hand i intresseanmälan och innan sista datum för intresseanmälan. Förturen gäller endast till max två grenar inomhus samt tre grenar utomhus. För att bli uttagen skall man ha tävlat i aktuell gren under säsongen. I de fall det inte finns tillräckligt många som är intresserade av att delta i en gren kan även de som inte tävlat i grenen under säsongen få delta.

Anmälan görs av föreningsansvarig för Södra Svealands Friidrottsförbund. Anmälningsavgift, 100kr/individuell start, faktureras till respektive förening efter tävlingen. Södra Svealand står för anmälningsavgift för stafettlagen samt bussresa.

Sista dag att fylla i intresseanmälan är 10 februari.

Laguppställning meddelas senast 20 februari.

Dagsprogram

Lördag 21 mars

Flickor 14 (2012) 60m, 1000m, höjd, tresteg, kula

Pojkar 14 (2012) 60m, 1000m, höjd, tresteg, kula

Flickor 13 (2013) 60m, 800m, stav, längd, vikt

Pojkar 13 (2013) 60m, 800m, stav, längd, vikt

Söndag 22 mars

Flickor 14 (2012) 200m, 60mh, stav, längd, vikt, stafett 3x200m

Pojkar 14 (2012) 200m, 60mh, stav, längd, vikt, stafett 3x200m

Flickor 13 (2013) 200m, 60mh, höjd, tresteg, kula, stafett 3x200m

Pojkar 13 (2013) 200m, 60mh, höjd, tresteg, kula, stafett 3x200m

Transport, boende och mat

Gemensamma bussar ordnas och bekostas av Södra Svealands Friidrottsdistrikt. Det finns möjligt att stiga på buss i Karlstad, Kristinehamn, Karlskoga, Örebro, Västerås, Köping och Eskilstuna. I och med att tävlingarna börjar tidig på lördag kommer vi åka till Stockholm redan på fredag eftermiddag. Vi kommer bo gemensamt på Hotell Good Morning i Hägersten, ca 2,5 km från tävlingshallen.

Paket 1 – 1 300 kr / person

Boende: 2 nätter (fre–sön)

Måltider: Frukost, lunch, middag på lördag. Frukost och lunch på söndag.

Kostnad för boende och mat är 1300kr/person och faktureras respektive förening. En egenavgift brukar tas ut för den aktiva av föreningen, så fråga din förening vad som gäller.

Tävlingskläder

Samtliga deltagare får en lag t-shirt som kan användas under Regionsmästerskapen. T-shirten ska bäras så att det syns vilket lag man tillhör, men behöver inte bäras under själva tävlingsmomentet om man inte vill. Då går det såklart bra att tävla i sin klubbdräkt.

Fotografering och sociala medier

I samband med Regionsmästerskapen vill Södra Svealands Friidrottsförbund synliggöra ungdomarnas friidrottande genom våra sociala medier. Foto/film kan bland annat publiceras på vår hemsida, Facebook eller Instagram. Hör av dig till jenny.lernman@friidrott.se om du inte vill var med på foto/film.

Huvudledare och hjälpledare

Vi kommer ha 4 huvudledare och 12 hjälpledare med för Södra Svealandslaget.

Huvud- och hjälpledarnas viktigaste uppdrag är att finnas där och stötta ungdomarna på bästa sätt, både på och utanför tävlingsbanan! Alla ledare ska uppvisa utdrag ur belastningsregistret.

Hör av er om ni har frågor!

Jenny Lernman

Telefon: 072-453 66 95

Mail: jenny.lernman@friidrott.se