

Tidsprogram Friidrotts-SM i Uppsala 2026

FREDAG 24 JULI

Män	Kvinnor
12:30	Längd kval
12:45	Tiokamp 100m
12:50	I-20 Diskus
13:15	I-20/R-stående 100m
13:25	R-stående 100m
13:30	Stav kval
13:35	I-20/S-12 100m
13:40	Tiokamp Längd
13:50	Diskus kval
13:55	I-20 höjd
14:00	100m försök
15:00	Höjd kval
15:05	I-20/R-stående 1500m I-20/R-stående 1500m
15:20	Diskus kval
15:25	1500m försök
15:40	Tiokamp Kula
16:00	1500m försök
16:30	Invigning
16:40	400m försök
16:45	Tiokamp Höjd
17:05	400m försök
17:10	Tresteg kval
17:20	Spjut final
17:35	3000m hinder
17:55	3000m hinder
18:20	100m försök
18:30	Kula final
18:45	100m semifinal
18:50	Tresteg final
19:15	Tiokamp 400m
19:35	10000m final
19:55	Kula final
20:05	Spjut final
20:25	100m final
20:35	100m final
20:50	10000m final

LÖRDAG 25 JULI

Män	Kvinnor
10:00	Slägga kval grupp 1
10:30	Sjukamp 100m häck
10:40	Stav kval
10:50	Tiokamp 110m häck
11:05	Slägga kval grupp 2
11:15	R-rullstol 100m
11:20	Sjukamp Höjd
11:25	R-71/72 100m
11:35	R-71/72 100m
11:50	I-20/R-stående 5000m I-20 5000m
12:05	Tiokamp Diskus
12:35	400m häck försök
12:50	Längd kval
12:55	400m häck försök
13:05	I-20 Kula I-20 Kula
13:20	R-rullstol 800m
13:30	Slägga kval
13:35	R-72 800m R-72 800m
13:45	Tiokamp Stav
13:50	10000m Gång 5000m Gång
13:55	Höjd kval
15:10	Sjukamp Kula
15:15	110m häck försök
15:40	Diskus final
15:50	100m häck försök
16:05	Tresteg final
16:15	Höjd final
16:20	400m final
16:30	400m final
16:45	1500m final
16:55	1500m final
17:10	Sjukamp 200m
17:15	Stav final
17:20	Tiokamp Spjut
17:45	200m försök
18:00	Längd final
18:10	Diskus final
18:30	800m försök
18:50	Tiokamp 1500m
19:05	110m häck final
19:20	100m häck final
19:35	800m försök

SÖNDAG 26 JULI

Män	Kvinnor
10:30	Sjukamp Längd
10:35	I-20/R-stående Spjut
11:15	I-20/R-stående 400m
11:25	I-20 400m
11:30	Sjukamp Spjut
11:35	R-rullstol 400m
12:00	R-71/72 200m
12:10	R-71/72 200m
12:15	Höjd final
12:35	200m semifinal
12:40	I-20/S-12/R-stående Längd I-20/R-stående Längd
12:45	Slägga final
13:05	5000m final
13:25	Stav final
13:30	5000m final
14:10	Sjukamp 800m
14:25	400m häck final
14:35	Längd final
14:40	400m häck final
14:45	Slägga final
14:55	800m final
15:10	800m final
15:30	200m final
15:45	200m final

[Klicka här för att läsa om klassificeringssystemet för parafriidrott](#)

