



Välkommen till Regionsmästerskapen Norrland 2026
Aspen Haparanda
Lördag-söndag 14-15 februari 2026

TÄVLINGS – PM

Norrlandsmästerskapen 2026

Haparanda SKT Friidrott hälsar tillsammans med Norra Norrlands friidrottsförbund alla välkomna till 2026 års Inomhus Norrlandsmästerskap i Haparanda. Alla aktiva och ledare ombeds att läsa och ta till sig detta PM.

Tävlingsarena:

Aspenhallen ligger mitt i Haparanda ca. 1km från E4an. Sväng höger i den stora rondellen innan man passerar IKEA och följ skyltningen mot centrum.

Parkering:

Finns bredvid hallen. Man kan även parkera på Tornedalsskolan & Gränsskolans parkering.

Entré:

Huvudentrén finns på östra sidan av hallen och är väl synlig.

Avprickning:

Avprickning gäller för alla **grenar** och sker på Easyrecord senast **1 timme** före grenstart. Aktiv som inte prickat av sig och utan godtagbar anledning uteblir från start, kan uteslutas för fortsatt deltagande i annan gren. Ingen ytterligare avprickning inför semifinal/final. Ev. återbud till semifinal/final skall meddelas till sekretariatet.

Omklädnad:

Omklädnings- och duschutrymmen finns i hallen. Se skyltning. Önskas bastu måste det sägas till 15min före bastubad till vaktmästaren i entrén.

Nummerlapp:

Nummerlappar hämtas ut i sekretariatet vid entren .

Nummerlapparna hämtas ut av **Lagledaren**.

Nummerlapparna får inte behållas och ej återlämnade nummerlappar kommer att faktureras med 200kr per styck. Man får inte vika bort eventuell reklam på nummerlapparna. Vänligen respektera detta. Har man vikt bort reklamen kan grenledarna välja att utesluta deltagaren från fortsatt tävlande i grenen.

Efteranmälan:

I princip accepteras efteranmälningar så långt som möjligt. Dock inte så att det skapas extra heat i löpgrnarna. Efteranmälan kan göras fram till senast 1 timme före grenstart. Efteranmälan görs i sekretariatet vid entren och kostnaden är den dubbla mot anmälningsavgiften.

Läktare:

Läktaren finns en trappa upp, samt några mindre ute i hallen. Undvik att ha stora väskor/trunkar här då de tar stor plats. På läktaren hittar ni även en uppvärmningshall.

Uppvärmning:

På tävlingsarenan får ingen uppvärmning eller nedjogging ske när tävlingen startat. All uppvärmning ska ske en trappa upp i den särskilda uppvärmningshallen som ligger i anslutning till läktaren. Alt på den gröna ytan i norra delen av hallen (INGA SPIKSKOR PÅ DE GRÖNA YTORNA)
Uppvärmning med spikskor på bortre rakan tidigast 30min innan lopp. **Vänligen respektera detta då det är mycket folk i hallen.**

Calling / Upprop:

Muntligt upprop i alla grenar

Tidsgränser:	Löpningar	10min. före start
	Längd/tresteg	20min. före start
	Höjd	20min. före start
	Kula/Vikt	20min. före start
	Stav	30min. före start

Allmänna tävlingsbestämmelser

Tävlandes utrustning:

- Alla måste bära nummerlapp med reklamen synlig.
- Max. spiklängd är 7mm, gäller för alla grenar, även för höjdhopp.
- Inga egna kulor får tas med till tävlingsutrymmet.
- Spikskor är inte tillåtet på gröna ytan, läktaren eller i uppvärmningslokalen
- Krita eller färg är ej tillåtet som ansatsmarkering.

Protest:

Protest ska först göras muntligt till den ansvarige grenledaren. Kan lämnas av den tävlande själv eller någon som företräder honom/henne.

Skriftlig protest lämnas till sekretariatet senast 30min efter kungjort resultat. Protestavgiften är 300:-, erlägges kontant och återfås om protesten godkännes.

Arenan:

Respektera uppsatta avspärningar och att all uppvärmning sker en trappa upp.

Tävlingsbestämmelser – löpning

60m: (6 banor):

1-18st deltagare(fö+fi)	Heatsegrare & bästa tider till final.
19st eller fler avprickade(Fö+Se+Fi)	Heatsegrare + 2a & bästa tider till semi. Heatsegrare +2a samt 2 tider till final
6 eller färre avprickade	Går finalen på försökstid.

60mh (4 banor):

1-8 deltagare (fö+fi)	Segrare + 2 tider till final.
9-16 deltagare (fö+se+fi)	Segrare + tider till semi, Till final segrare + 2 tider.
4 avprickade eller färre	går -finalen på försökstid.

200m/400m(3 banor):

Avgörs med seedade heat. Årsbästa tider anges på avprickningslistorna om ej angetts i anmälan.

Övriga sträckor:

Final direkt

Stafett:

Stafetterna springs 8x1 varv (176m)

Stafetten springs i följande ordning:

P13,F13,P13,F13,P14,F14,P14 & F14

P15,F15,P15,F15,P17,F17,P17 & F17

Tävlingsbestämmelser – Teknikgrenar

Allmänt:

Samtliga teknikgrenar genomförs med direkt final

Höjd:

HÖJNINGSSCHEMA

M 1.42 - 1.52 - 1.57 - 1.62 - 1.67 - 1.72 - 1.77 -1.84 +3cm

P17 1.42 - 1.52 - 1.57 - 1.62 - 1.67 - 1.72 - 1.77 -1.84 +3cm

P15 1.22 - 1.27 - 1.32 - 1.37 - 1.42 - 1.47 - 1.52 +3cm

P14 1.12 - 1.17 - 1.22 - 1.27 - 1.32 - 1.37 - 1.42 +3cm

P13 1.02 - 1.07 - 1.12 - 1.17 - 1.22 - 1.27 - 1.32 +3cm

K 1.32 - 1.37 - 1.42 - 1.47 - 1.52 - 1.57 +3cm

F17 1.32 - 1.37 - 1.42 - 1.47 - 1.52 - 1.57 +3cm

F15 1.22 - 1.27 - 1.32 - 1.37 - 1.42 - 1.47 - 1.54 +3cm

F14 1.12 - 1.17 - 1.22 - 1.27 - 1.37 - 1.37 - 1.44 +3cm

F13 1.02 - 1.07 - 1.12 - 1.17 - 1.22 - 1.27 - 1.32 +3cm

Stav:

HÖJNINGSSCHEMA

M 2.85 - 3.05 - 3.25 - 3.35 - 3.45 – 3.55 -3.65 + 10cm

P17 2.55 - 3.75 - 2.85 - 2.95 - 3.05 - 3.15 - 3.25 + 10cm

P15 1.65 - 1.75 - 1.85 - 1.95 - 2.05 - 2.15 - 2.25 + 10cm

P14 1.55 - 1.75 - 1.85 - 1.95 - 2.05 - 2.15 - 2.25 + 10cm

P13 1.25 - 1.35 - 1.45 - 1.55 - 1.65 - 1.75 - 1.85 + 10cm

K 1.85 – 2.05 - 2.25 - 2.35 - 2.45 - 2.55 - 2.65 + 10cm

F17 1.85 – 2.05 - 2.25 - 2.35 - 2.45 - 2.55 - 2.65 + 10cm

F15 1.45 – 1.65 - 1.75 - 1.85 - 1.95 - 2.05 - 2.15 + 10cm

F14 1.35 – 1.55 - 1.65 - 1.75 - 1.85 - 1.95 - 2.05 + 10cm

F13 1.25 - 1.35 - 1.45 - 1.55 - 1.65 - 1.75 - 1.85 + 10cm

Längd/Tresteg:

Final direkt för alla klasser. Hopplankor finns vid 11 & 13m. Tävlade uppger vid upprop vilken plank de vill ha. Önskas andra hoppzoner/planka ange vid upprop.

Kula/ Vikt:

Final direkt för alla klasser.

Övrig information

Ledarträff:

En ledare från varje distrikt träffas lördag kl.0900 vid målet på 60m.

Prisutdelning:

Medaljer tilldelas de tre bästa i varje gren. Direkt efter avslutad gren går de tre bästa tillsammans med grenledaren till prisutdelningen.

Resultat:

Resultaten publiceras live på [Easyrecord.se](https://www.easyrecord.se)

Servering:

Lunch & middag för boenden serveras på Gränsskolan båda tävlingsdagarna.
Frukost lö 0730-0900 sönd 0630-0800
Lunch 1130-1300
Middag 1630-1800
Kvällsfika 2030

Kiosk:

Servering med kaffe, läsk, korv, toast, Tacopaj och godis finns att tillgå i fiket vid entren båda tävlingsdagarna.

Kvällsaktivitet:

Medtag badkläder, bad sker utomlands i Torneå simhall mellan 1830-2030.
Buss från Aspenhallen ca.kl.1800-1815

