



REGIONSMÄSTERSKAPEN SVEALAND

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

Plats: Södertälje IP (och Södertäljehallen), Idrottsvägen 3, Södertälje

När: 13–14 september 2025. Tävligen startar kl. 12.00 på lördagen och slutar ca 16.00 på söndagen. OBS! Gemensam transport och boende lördag – söndag.

Om Regionmästerskapen

Regionmästerskapen är den högsta mästerskapsnivån i Sverige för ungdomar 13 - 14 år (födda 2011–2012). 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 Regionmästerskapen och tävlingsreglerna finns att läsa [här](#), samt [på arrangörens hemsida](#) där även tidsprogram och PM kommer publiceras innan tävlingen.

Information om laget och uttagningen

De som är intresserade av att åka med och tävla ska fylla i en intresseanmälan. [Gör din intresseanmälan här!](#)

Max tolv aktiva från Södra Svealands distrikt tas ut i varje gren. Enligt tävlingsreglerna får aktiva delta i max 4 grenar/person + stafett. Uttagningen baseras i första hand på resultat gjorda under utomhussäsongen 2025. För att ha chans att bli uttagen ska 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.

Stafettlag kommer tas ut på plats i Södertälje på lördagskvällen.

Anmälan görs av Södra Svealands Friidrottsförbund. Anmälningsavgift, 80kr/individuell start, faktureras till respektive förening efter tävlingen. Södra Svealand står för anmälningsavgift för stafettlagen.

Sista dag att fylla i intresseanmälan är 20 augusti.

Laguppställning meddelas senast 29 augusti.



Dagsprogram

Lördag 13 september

Flickor 14 (2011) 80m, 800m, 2000m, 300 mh, stav, längd, slägga (3 kg), spjut (500g)

Pojkar 14 (2011) 80m, 800m, 2000m, 300 mh, stav, längd, slägga (4 kg), spjut (600g)

Flickor 13 (2012) 60m, 600m, 200 mh, höjd, tresteg, kula (2kg), diskus (0,6kg)

Pojkar 13 (2012) 60m, 600m, 200 mh, höjd, tresteg, kula (3kg), diskus (0,6kg)

Söndag 14 september

Flickor 14 (2011) 300m, 1500 m hinder, 80mh, höjd, tresteg (inne), kula (3kg), diskus (0,75kg), stafett 4x80m

Pojkar 14 (2011) 300m, 1500 m hinder, 80mh, höjd, tresteg (inne), kula (4kg), diskus (1 kg), stafett 4x80m

Flickor 13 (2012) 200m, 1500m, 60mh, stav, längd, slägga (2kg), spjut (400g), stafett 5x60m

Pojkar 13 (2012) 200m, 1500m, 60mh, stav, längd, slägga (3kg), spjut (400g), stafett 5x60m

Transport

Gemensamma bussar ordnas av Södra Svealands Friidrottsdistrikt.

Boende och mat

Det kommer vara gemensamt boende i Rosenborgsskolan eller Täljegymnasiet ca 100 meter från tävlingsarenan. Vi sover i klassrum vilket innebär att alla behöver ha med egen luftmadrass.

Mat kommer att serveras i Rosenborgsskolans matsal i direkt anslutning till arenan.

Lördag – lunch och middag.

Söndag – frukost och lunch.

Kostnad för boende och mat är 700kr/person och faktureras respektive förening i efterhand.

Tävlingskläder

I samband med tidigare Regionsmästerskap har det delats ut lagtröja av Södra Svealand.

Samtliga som fått en sådan t-shirt ska ta med den och använda vid Regionsmästerskapen i

Södertälje. T-shirten ska bäras så att det syns vilket lag man tillhör. T-shirten behöver inte bäras under själva tävlingsmomentet om man inte vill, då går det såklart bra att tävla i sin klubbdräkt.

De som inte varit med på Regionsmästerskapen tidigare kommer få en t-shirt på plats i

Södertälje.

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, nyhetsbrev eller Instagram. I samband med intresseanmälan godkänner du att du får/vill vara med på foto och/eller film. Hör av dig till jenny.lernman@friidrott.se om du inte vill var med på foto/film.



Huvudledare och hjälpledare

Vi kommer ha fyra huvudledare för Södra Svealandslaget. Dessa ledare är ansvariga för distriktslagets alla deltagare samt hjälpledare innan och under tävlingen. Vilka dessa huvudledare är presenteras senare.

Utöver huvudledare kommer vi också ha 12 st hjälpledare. Deras viktigaste uppdrag är att finnas där och stötta Södra Svealands ungdomar på bästa sätt, både på och utanför tävlingsbanan!

Alla ledare för Södra Svealands lag ska uppvisa utdrag ur belastningsregistret.

Hör av er om ni har frågor!
Friidrottshälsningar

Jenny Lernman

Telefon: 072-453 66 95

Mail: jenny.lernman@friidrott.se