

PM för Kraftmätningen 21 mars 2026 i Westinghouse Arena i Västerås



Inomhus, 17 år



LAGLEDARMÖTE

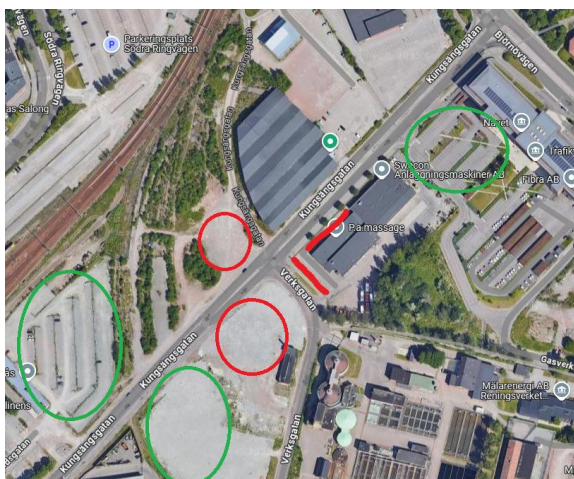
Hålls digitalt torsdag 19 mars kl. 21.00. Möteslänk skickas till de som genomfört anmälan i Webathletics. Vänligen vidarebefordra om fler ska ha inbjudan eller hör av er till henrik@vasterasfriidrott.se.

VÄGBESKRIVNING

[Westinghouse Arena, Kungsängsgatan 8, 72130 Västerås](#)

PARKERING

Parkering hittar du på de gröna områdena på kartan. Övrigt gäller p-förbud. Endast avgiftsbelagda parkeringar så gå efter devisen ”Har jag inte betalat riskerar jag böter”.



LAGKVERT

Detta hämtas i entrén. I lagkvertet hittar du nummerlappar och eventuella lunchkuponger. En specifik nummerlapp bärs av sista löpare i stafettlaget. Denna fås vid uppropet inför stafetten

AVPRICKNING

Görs endast i löpgrenar senast 60 min innan start. Avprickning sker digitalt på tävlingsdagen på webathletics.se. Vid digital avprickning i stafetterna ska också laguppställning anges.

UPPROP

15 min. före respektive grenstart vid startplatsen för grenen. Se till att vara i tid.

UPPVÄRMNING

Sker mellan längdhoppbanorna och rundbanan eller ute.

SPIKLÄNGD

Högst 7 mm.

SÄRSKILDA BESTÄMMELSER

Endast en omgång i löpgrenarna. Heaten seedas efter person-/årsbästa och genomförs med A-final sist. Mångkampsregler tillämpas vid starten. Vid felaktig start varnas hela fältet, blir det tjuvstart därefter leder det till omedelbar diskning.

I höjd tillämpas 4 cm höjningar från lägsta till högsta höjd. Om startfältet delas upp i flera pooler används samma höjningsschema för samtliga hoppare.

Längd och kula genomförs i tre omgångar.

I stafetten springer pojkar sträcka 1, 3 och 5, flickor sträcka 2, 4 och 6. Gemensam bana från start.

HÖJNINGSSCHEMA

Lägsta ingångshöjd för P17 är 117 cm och för F17 113 cm och sedan stående höjningar med 4 cm. Poolerna seedas efter SB/PB

INVÄGNING

Tävlande som vill nyttja egna redskap lämnar in dem senast en timme innan grenstart i förrådet bakom 60m-starten.

POÄNGRÄKNING

Lagpoängen räknas på de tre bästa individuella resultaten per gren. Ett lag behöver starta med minst tre deltagare per gren för att kunna få full poäng För att räkna ut lagens poäng används mångkampstabellerna för seniorer, med särskilda tilläggstabeller för flickor 60 m, pojkar 800 m och mixstafett 6x200 m.

ÄNDRINGAR I LAGET

Ändringar skickas till henrik@vasterasfriidrott.se senast fredag 20/3 kl. 12.00. Därefter på plats senast 60 min innan start av grenen där bytet ska ske.

TÄVLINGSEXPEDITIONEN

En trappa upp. Får tillträdas enbart av funktionärer, ledare och de som skall efteranmälas.

OMKLÄDNING

Omklädningsrum finns i arenan.

STAFETT

Stafett 6x200m.

Generell info:

- Laguppställning anges via Webathletics under "avprickning" samma dag som tävlingen och senast 60 min innan start.
- En specifik nummerlapp bärs av sista löpare. Denna återfås vid starten.
- Stafettpinne ges ut till alla mixade lag vid starten. Det finns pinnar att låna för uppvärmning.
- Start sker på enskilda banor, startblock används.
- I stafetten springer pojkar på sträcka 1, 3 och 5, flickor på sträcka 2, 4 och 6.
- Vid all växling måste man starta inne i växlingsområdet. Arrangör ska försöka påminna om man står utanför området men bra om ni ledare påminner också.
- Vid växling ställer funktionärer upp löparna utefter den ordning löparna har 200 meter tidigare.
- Om någon deltagare knuffar eller hindrar en annan löpare gäller TR 17.1
- Efter målgång ska stafettpinnen lämnas till funktionär.
- Startlinjer för 4x200m används.

- Hela första sträckan löps på skilda banor.
- **Växel 1:** Växling på skilda banor (gula linjer, 20 m växlingszon)
- Efter första kurvan på andra sträckan används grön nedlöpningslinje. Resten av stafetten löps på gemensam bana.
- **Växel 2, 3, 4 och 5:** Växling på gemensam bana (blåa linjer 20 meter växlingszon) 10 meter före och 10 meter efter mållinjen.

RESULTAT

Hittar du live och efter avslutad gren på [Webathletics](#). Här hittar du även ställning i lagtävlingen. Inga resultat sätts upp i arenan.

PRISUTDELNING

Direkt efter sista gren. Pris till de tre bästa lagen i flick- respektive pojkklassen samt i mixklassen. I samband med prisutdelning delas också priset för Lagets Kraft ut. Priset tilldelas en tjej och en kille, eller man och kvinna, som under tävlingens gång peppat sitt lag på bästa sätt. Blanketter för nomineringar till lagets kraft finns i sekretariatet. Nomineringar lämnas till sekretariatet senast 17:00.

ÄR DITT LAG EN REN VINNARE?

Var och en inom idrotten har ett eget ansvar att både känna till och följa gällande dopingregler. Genom att göra e-utbildningen Ren vinnare tar man sitt ansvar och lär sig vad som gäller, vilket minskar risken för oavsiktlig doping.

Genom att genomföra utbildningen Ren Vinnare har ditt Kraftmätningsslåg möjligheten att vinna fina priser till sitt lag. Tävlingen pågår mellan 20 och 28 mars.

Vinnande lag kontaktas efter den 28 mars per mail.

FRÅGOR

Besvaras av tävlingsledare Henrik Astfors, henrik@vasterasfriidrott.se eller förbundsrepresentant Frida Hogstrand frida.hogstrand@friidrott.se

ÖVRIGT

Det finns en kiosk i hallen där man kan köpa pastasallad, fika, dricka, korv med bröd och toast m.m. Beställda pastasallader serveras under hela dagen. Lunchkuponger finns i lagkuvertet.

OBS! Endast betalning med swish. Förbeställda luncher faktureras respektive förening i efterhand.

Varmt välkomna!