

# Tävlingsbestämmelser för regionala ungdomsmästerskap i Svensk Friidrott 2023

Inledning	För ungdomar som är för unga för att delta i USM är regionmästerskapen Svensk Friidrotts högsta mästerskapsnivå. Regionmästerskap ska inte bara vara årets viktigaste tävling för dessa ungdomar utan ska också bjuda på gemenskap över klubb- och distriktsgränser.
Åldrar	Regionmästerskap enligt dessa tävlingsbestämmelser genomförs under 2023 med aktiva i klasserna P/F 14 och P/F 13. Alla individuella grenar är åldersbundna, d.v.s. i 14-årsklassen får enbart tävlande som är födda 2009 delta och i 13-årsklassen får enbart tävlande som är födda 2010 delta. I stafetter får 13-åringar vid behov komplettera lag i P/F 14.
Regionindelning	Svensk Friidrotts distriktsförbund (SDF) är grupperade i tre regioner: NORRLAND, SVEALAND och GÖTALAND. Till Norrland hör SDF:en Norra Norrland och Södra Norrland. Till Svealand hör SDF:en Mittsvenska, Gotland-Stockholm och Södra Svealand. Till Götaland hör SDF:en Västsvenska, Göteborg, Östsvenska och Skåne.
Deltagande lag	Varje SDF har rätt att delta med ett eller två lag i regionmästerskapen.  Norra Norrland och Gotland-Stockholm har valt att nyttja möjligheten att delta med två lag. Norra Norrland delas in i Norrbotten och Västerbotten. Gotland-Stockholm delas in i Öst och Väst.
Rotationsplan	Regionmästerskapstävlingar genomförs enligt rotationsplaner där respektive distrikt ansvarar för att arrangör utses. Rotationsplanerna för respektive region beslutas av de SDF som ingår i regionen.
Tävlingsdatum	Inomhusmästerskap bör genomföras i början av februari eller mitten av mars. Utomhusmästerskap bör genomföras andra eller tredje helgen i september. Datum för kommande års regionmästerskapstävlingar bör fastslås senast 30 april (inomhus) resp. 31 augusti (utomhus).
Arrangörsstöd	En person som har uppgiften att stötta arrangören i planering, genomförande och utvärdering av en regionmästerskapstävling. Arrangörsstödjaren ska vara förbundsdomare och vara en representant från nästkommande mästerskaps arrangör.
Tävlingsdräkt	Vid regionmästerskapet används antingen ordinarie klubbdräkt eller särskild tävlingsdräkt för distriktslaget.
Inbjudan	Inbjudan skickas senast sex veckor före tävlingsdagen till Svensk Friidrotts ungdomsansvarig samt till arrangörsstöd för godkännande. Både arrangörsklubbens och Svensk Friidrotts logotyp ska finnas med i inbjudan.

När inbjudan är godkänd, dock *senast en månad före tävlingsdagen* skickar arrangören ut inbjudan till berörda SDF:s föreningsansvariga. Inbjudan skall också publiceras på arrangörens hemsida.

Inbjudan ska innehålla uppgift om dagsprogram, d.v.s. vilka grenar som genomförs på lördagen och vilka som genomförs på söndagen. (I stafetter och löpgrenar som är 300 m genomförs i seedade finalheat.)

**Deltagare/anmälan** Det finns inga centralt beslutade kvalgränser eller uttagningskriterier. Strävan bör dock vara att lagen tas ut så att så många som möjligt av distriktets aktiva får chansen att delta.

Varje lag ansvarar för laguttagning och anmälan. Maximalt 12 deltagare per gren från varje lag. I anmälan ska både lag- och föreningstillhörighet uppges.

Utomhus får varje deltagare tävla i maximalt fyra individuella grenar + stafett. Inomhus får varje deltagare tävla i maximalt tre individuella grenar + stafett.

I stafetter får varje SDF starta med ett eller flera lag.

Anmälan ska vara inskickad till arrangören minst 10 dagar före tävlingsstart.

**Anmälningsavgift** 80:- per individuell start, 200:- per stafettlag.

Efteranmälan kan göras mot dubbel avgift (160:- per individuell start, 400:- per stafettlag) i mån av plats.

Anmälningsavgifter (inklusive efteranmälningsavgifter) faktureras efter genomförd tävling. En faktura per lag.

**Mat och logi** Utöver anmälningsavgifterna till tävlingen bör arrangören erbjuda besökande deltagare och ledare ett mat- och övernattningspaket som innefattar lunch och middag lördag, övernattning på hårt underlag (exempelvis klassrum, gymnastiksal), frukost och lunch söndag.

**Kvällsaktiviteter** Arrangör får gärna genomföra sociala aktiviteter för tävlande och ledare under helgen.

En kvällsaktivitet för tävlande ska bidra till en positiv helhetsupplevelse av helgen. Här kommer några generella tips:

- Visa upp något som är speciellt för orten
- Fundera på vad som är praktiskt genomförbart i förhållande till antalet personer
- Välj en aktivitet som stärker gemenskap och god stämning
- Se till att aktiviteten avslutas i rimlig tid på kvällen eftersom tävlingen fortsätter på söndagen

En kvällsaktivitet för ledare kan gärna bestå av en föreläsning med efterföljande diskussion och reflektion. Det kan också handla om en enklare träff med erfarenhetsutbyte ledarna emellan, antingen om ett ämne som är givet på förhand eller helt fria diskussioner. En lagom stor samlingslokal, ett par kaffetermosar, fikabröd och frukt räcker långt! Det kan vara praktiskt om

ledarträffen genomförs i närheten av den plats där ungdomarnas kvällsaktivitet äger rum.

PM, tidsprogram Tidsprogram och PM bör fastställas snarast möjligt efter sista anmälningdag och publiceras på tävlingens hemsida. I PM bör det framgå om några grenar är stängda för efteranmälan.

#### Grenprogram

Utomhus P/F 14: 80m, 300m, 800m, 2000m, 1500m hinder, 80m häck, 300m häck, höjd, stav, längd, tresteg, kula, diskus, slägga, spjut, stafett 4x80m

P/F 13: 60m, 200m, 600m, 1500m, 60m häck, 200m häck, höjd, stav, längd, tresteg, kula, diskus, slägga, spjut, stafett 5x60m

Inomhus P/F 14: 60m, 200m, 1000m, 60m häck, höjd, stav, längd, tresteg, kula, vikt, stafett mix 6x200m (3 pojkar+3 flickor)

P/F 13: 60m, 200m, 800m, 60m häck, höjd, stav, längd, tresteg, kula, stafett mix 6x200m (3 pojkar+3 flickor)

Om alla distrikt i regionen är överens om annan form av stafett är det tillåtet att byta ut stafetten som presenteras ovan.

#### Dagsprogram

Hopp- och kastgrenar bör fördelas så att varje tävlingsklass har två hopp- och två kastgrenar per dag. Stavhopp och längdhopp genomförs ena dagen medan tresteg och höjdhopp genomförs den andra dagen. I kastgrenar genomförs diskus och slägga separata dagar precis som kula och spjut genomförs på olika dagar.

Undantag gäller inomhus i kastgrenar med en kastgren per dag.

I löpgrenar för P/F 13 delas 600m och 1500m upp på två dagar. För sprint-och häckgrenar genomförs 60m häck och 200m på en dag samt 60m och 200m häck den andra dagen.

I löpgrenar för P/F 14 genomförs sträckan 1500m hinder på den ena dagen. Medan 800m och 2000m genomförs motsatt dag. För sprint-och häckgrenar genomförs 80m häck och 300m på samma dag medan 80m och 300m häck genomförs den andra dagen.

Stafett genomförs under samma dag som 1500m/1500m hinder genomförs.

Inomhus genomförs grenarna 60m häck, 200m och stafett 6x200m på samma dag medan 60m och 800m/1000m genomförs under en dag.

#### Löpgrenar

Löpgrenar som är 200m och kortare inklusive häcklopp genomförs med försök och final. Sträckor 300m och uppåt inklusive häck- och hinderlopp genomförs i seedade finaler. Inomhus genomförs löpgrenar från 200m i seedade finaler.

Priser I varje individuell gren delas medaljer (guld, silver och brons) ut till de tävlande som kommer 1:a, 2:a och 3:a. I stafett får samtliga löpare i stafettlagen som kommer 1:a, 2:a och 3:a medalj.

Bästa lag får ett lagpris.

Ny gemensam medaljdesign för regionmästerskap kommer att tas fram under hösten 2022. De gamla regioner som har medaljer kvar i lager får givetvis dela ut dem så länge de räcker.

Poängräkning I varje regionmästerskapstävling genomförs fyra separata lagtävlingar i klasserna P14, F14, P13 och F13.

För att räkna fram lagresultatet summeras lagets tre bästa placeringar i varje individuell gren ihop. För lagtävlingen i Götaland och Svealand gäller följande poängräkning i fallande skala: 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 poäng. I Norrland där lagtävlingen innehåller tre lag gäller poängsättningen 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 poäng.

Varje lag får tillgodoräkna sig som mest de tre bästa resultaten i varje gren.

I stafetten får endast ett lag/distrikt poäng. I Götaland och Svealand ger stafetten 24, 20, 16 och 12 poäng. I Norrland 18, 14 och 10.

Poängräkningen ska uppdateras löpande och delges under tävlingens gång.