

# Ungdomsseriematch Friidrottens Hus 2026-10-18

Ungdomsseriematcherna under innesäsongen 2026/2027 är för **barn födda 2016, 2017 och 2018**. *Tränare i 2016-grupperna hjälper till att samordna med arrangerande föreningar (se nedan).*

**Inga yngre får delta då antalet redan är stort.** Medaljer utdelas till ALLA deltagare!

Ungdomsseriematchen är söndagen 18 oktober i Friidrottens Hus. Samling och laguppställningar lämnas in 15.45. Tävlingarna börjar klockan 16.30.

*Man kan ha pojklag, flicklag eller mixade lag.*

**Grenar & fördelning kommuniceras senare**

## Anmälan

Sker till [friidrottslek@hotmail.com](mailto:friidrottslek@hotmail.com) senast **måndagen den 12 oktober**. Meddela klubb och antal lag.

**Tillsammans med arrangerande föreningar skall varje förening bemanna följande med tränare och föräldrar från deltagande grupper:**

- Två funktionärer till sekretariatet
- Sex funktionärer till varje grupp - följ din dotter/sons lag under tävlingen
- Viktigt att lämna in protokollen efter varje gren - då kan sekretariatet kopiera och räkna samman. Vi får ett resultat snabbare!
- Texta tydligt i protokollen!
- Avrunda uppåt till närmsta tiondel på 150m och avrunda nedåt till närmsta cm i längd samt nerf/spjut.

För att få ett bra flöde på grenarna:

- Ropa upp två namn, en som utför och en som förbereder sig inför nästa försök.

## Regler

Pojk-, flick- eller mixade lag tillåtet. **Maxantal: 15 aktiva per lag.**

Fler aktiva innebär fler lag, exempelvis IF Kville röd, IF Kville vit och så vidare.

De olika lagen lottas ihop i matcher två och två. Bästa fem resultat i varje lag läggs ihop. Varje lag får en placeringssiffra efter varje gren. Dessa läggs ihop för att få fram matchens slutresultat.

Segrande lag i matchen är laget med lägsta sammanlagda placeringspoäng. (Vid samma poäng räknas flest segrar etc.).

## Regler grenar

- Tre försök i längd (hopp-zon tillämpas för åldrar 13 år och yngre) & kula.
- Avrundning när det gäller tider är som följande: Påbörjad tiondel avrundas uppåt, alltså 12.41s => 12.5s.
- 60m häck ska ha 11m (till första) och 7m (emellan). Observera nya häckhöjden är 55cm höga.
- Höjningsschema höjd: 82, 87, 92, 97, 102, 107, 112, 117, 122, 127 etcetera +5 cm. Vet man som tränare att sin aktive klarar 112 behöver den aktive inte börja på 82!
- Två försök per höjd och deltagare i höjdhopp.
- Använd flera mattor för att vara effektiva.

*Vi tar själva med uppdaterade och ifyllda protokoll med våra deltagare till varje match (ett protokoll/gren) + sex stycken funktionärer/lag som följer laget runt!*

**OBS!** Kolla igenom protokollen för varje enskild U-seriematch så detta stämmer överens med grenarna som kommer köras den dagen!