



PM

Götas Ungdomsspel 24 - 25 januari 2026

IF Göta Karlstad hälsar samtliga deltagare välkomna till Götas Ungdomsspel inomhus!

För att tävlingarna ska flyta på är det viktigt att ni noga läser igenom PM och tidsprogram så att ni vet vad som gäller. Hjälp oss att hålla tiderna genom att vara på plats i god tid.

OBS! Avprickning i alla löpgrenar senast 45 min före start! Avprickning görs via easyrecord.

Nr-lappar: Hämtas föreningsvis eller individuellt i den informationsdisk som finns i Eva Lisa Holtz arena

Avprickning: I **alla löpgrenar senast 45 min** före start. Avprickning görs via [EasyRecord](#) eller i sekretariatet på andra våningen! Ingen avprickning i övriga grenar.

Upprop: Sker 10 minuter före start i teknikgrenar och för **avprickade** i löpningar. Uppropet sker vid grenen.

Efteranm: Kan endast tas emot i mån av plats och mot en avgift om 200 kr.

Uppvärmn: På rakbanan utanför rundbanan.

Egna redskap: De som önskar använda egna redskap ska senast 90 minuter före aktuell start lämna in redskapen för kontroll. Kontrollen sker i förråd 5, ingång via rakbanan utanför rundbanan.

60 m: 8- 11 år: Ett lopp för samtliga deltagare. Ingen finallöpning
12 år och äldre: Åtta **bästa tiderna** till final. Vid fler än 32 startande blir det också en B-final med tiderna 9-16.
Om försök utgår löps finalen på finaltid.

200 m: Enskild bana. Tiderna är avgörande vid flera heat.

Övriga löpgrenar: Tiderna avgörande vid flera heat. Vi har försökt att seeda heaten utifrån de tider som ni har angett på anmälan eller vid avprickningen.

Höjd:

P/F8 P/F9: 63, 70, 77, 83, 89, 95, 100, 105, ... 120, 123, +3cm.

P/F10: 85, 93, 100, 105, ... 120, 123, +3cm.

P/F11: 95, 103, 110, 115, ... 125, 128, +3cm.

P/F12: 100, 108, 115, 120, ... 130, 133 +3cm

P/F13: 105, 113, 120, 125, ... 140, 143 +3cm

P/F14: 110, 118, 125, 130, ... 145, 148 +3cm

F15: 115, 123, 130, 135, ... 150, 153 +3cm

P15: 120, 128, 135, 140, ... 160, 163 +3cm

Övriga: Hoppledaren avgör i samråd med de aktiva.

Vid sammanslagning av två klasser används höjningsschemat för de yngre.

Stav:

Höjningsschema upprättas av hoppledaren och finns tillgängligt tävlingsdagen!

Längd:

Längd 2 gropen närmast stavansatsen innanför rundbanan

Längd 3 och 4 dubbelgroppen utanför rundbanan. Längd 4 närmast väggen.

8-11år: Fyra hopp för samtliga.

12 år och äldre: Tre hopp + tre finalhopp för de åtta främsta.

Kula:

8-11år: Fyra stötar för samtliga.

12 år och äldre: Tre stötar + tre finalstötar för de åtta främsta.

Priser:

8-11 år: Deltagarmedalj till samtliga.

12- 15 år: Pris till sex främsta.

17 – Veteraner: Pris till tre främsta

Prisutdelning sker så snart det är möjligt efter avslutad gren. (lyssna på speaker)

Rekordplaketter till dem som slår tävlingsrekord för Götas Ungdomsspel

Resultat:

Uppdateras kontinuerligt via easyrecord.se

Mat/Kiosk:

Finns på andra våningen. Där finns sallad, korv med bröd, toast, kaffe, dricka och godis!

Omklädn:

Det finns två omklädningsrum för damer och två för herrar, så byt gärna om innan. Lämna aldrig värdesaker kvar i omklädningsrummen utan uppsikt.

Toaletter för dig som gäst finns intill omklädningsrummen.

Parkering:

Det finns parkeringar utanför Eva Lisa Holtz arena och Sola arena
Vänligen respektera skyltar och utfarter.

Vägbeskriv:

Eva Lisa Holtz arena ligger på Johan Banérs väg 5. Om adressen inte finns i din karttjänst, ta dig till Sanna allé så finns det en avfart till arenan.

***VI HOPPAS PÅ TREVLIGA TÄVLINGAR OCH
ÖNSKAR SAMTLIGA DELTAGARE LYCKA TILL!***