

Tid	P15	P17	P19	MS	M Vet	F15	F17	KS	Kvet	Tid
10:00	Höjd (4)	Höjd(1)		800m (2,1h), Höjd (3)	800m(6,1h)	Tresteg(7)		Tresteg(2)	Vikt (7)	10:00
10:10								800m(7,1h)		10:10
10:30	80h (2,1h) DMFi									10:30
10:40						80h(3,1h) DMFi				10:40
10:50										10:50
10:55				110h (4,1h)		Slägga (4)	Slägga (3)	Slägga (2)		10:55
11:05			110h(5,1h)							11:05
11:20	TreSteg (2)	Tresteg (1)		Tresteg (2)				100h(6,1h)		11:20
11:30							100h(4,1h)			11:30
11:45				110h extra						11:45
12:00			110h extra							12:00
12:15					Längd(5)	Kula(7)	Kula (3)	100h extra Kula (1)	Längd(2)	12:15
12:30							100h extra			12:30
12:45				100m (35,6h)						12:45
13:15					Höjd (3)			100m(23,4h)	Höjd (2) Slägga (6)	13:15
13:40						80m(10,2h)				13:40
13:50	Kula (5)	Kula (1)		100m extra+DMFi Kula (3)						13:50
14:15										14:15
14:20								100m extra+DMFi		14:20
14:40						80m DMFi+extra				14:40
14:50	80m(8,2h) DM Stav (1)									14:50
15:00		100m DMFi(6,1h)			Kula (6)				Kula (6)	15:00
15:05							100m DMFi (3,1h)			15:05
15:10									100m (6,1h)	15:10
15:15						100m DM (2,1h)				15:15
15:30				200m (35,6h)						15:30
16:00					Slägga (7)			200m(19,4h)		16:00
16:25	80M DM Fi									16:25
16:30										16:30
16:35		200m (8,2h)								16:35
16:45							200m DM(3,1h)			16:45
17:00				5000m(1)	5000m(7) Mvet Vikt (6)					17:00
17:30								5000m(2)	5000m(0)	17:30
18:00										18:00

Avprickning 1 timme före grenstart, endast i löpgrenar. Även on-line avprickning. Upprop 15 min före grenstart. Kom i tid. Speciellt gäller detta längd och stav där förberedelseiden till första start är längre.

Sprint: Nationella grenar har extraheat på häck/80m/100m förutsatt att det inte (vid anmälningstidens utgång) endast är deltagare från Västsvenska. Då gäller DM regler (fö+final). I samband med extraheat genomförs final i DM för de deltagare som kvalificerat sig till finalen. Ej kvalificerade till final erbjuds plats i extraheat.

Teknikgrenar: Alla deltagare får sex försök.

Höjd: genomförs i 200m kurvan. Ingångshöjd 115. Inledningsvis 5 cm höjningar fram till ca 150 då det blir 3 cm. Från 174 2 cm höjningar. Eventuellt kan ingångshöjden komma att justeras.

Längd/Tresteg: Vi väljer hopprickning efter vind. Innebär att plankor kommer att tejpas. Plankavstånd 7m, 9m, 11m

Slägga: Kastas från släggringen på innerplan. Mätning efter varje omgång.

Kula: Stöts från klockkurvan

Vikt: Kastas från kulringen vid klockkurvan. Aktiva och funktionärer uppmanas att vara observanta då redskap lätt kan hamna snett med skaderisk som följd. Tävligen kommer att brytas i samband med löpgrenar då löpare passerar riskområdet. Funktionärer och aktiva som deltar i tävlingen ska hålla sig utanför riskzonen. Var uppmärksam på grenledarens instruktioner.

## DM Arena dag 1. Skara 2026



Tid	Löpning	Längd/Tresteg	Höjd	Stav	Kula/Vikt	Slägga	Tid
10:00	MS+Mvet 800 (2+6,1h)	TreS F15+KS (7+2)	P15+P17+MS (4+1+3)		Kvet Vikt (7)		10:00
10:10	KS 800m (7,1h)						10:10
10:30	P15 80h (2,1h)						10:30
10:40	F15 80h (3,1h)						10:40
10:50							10:50
10:55	MS 110h (4,1h)					F15+F17+KS (4+3+2)	10:55
11:05	P19 110h (5,1h)						11:05
11:20	KS 100h (6,1h)	TreS P15+P17+MS (2+1+2)	F15+F17+KS (4+3+1)				11:20
11:30	F17 100h (4,1)						11:30
11:45	MS 110h ex (4,1h)						11:45
12:00	P19 110h ex (5,1h)						12:00
12:15	KS 100h ex (6,1h)	Längd Kvet+Mvet (2+5)			Kula F15+F17+KS (7+3+1)	P15+MS (1+2)	12:15
12:30	F17 100h ex (4,1)						12:30
12:45	MS 100m (35,6h)						12:45
13:15	KS 100m (23,4h)		Kvet+Mvet (2+3)			Kvet (6)	13:15
13:40	F15 80m (10,2h)						13:40
13:50	MS 100m ex (35,6h) MS 100m DM Fi				Kula P15+P17+MS (5+1+3)		13:50
14:15							14:15
14:20	KS 100m ex (23,4h) F15 80m DMFi						14:20
14:40	F15 ex (10,2h) F15 DM Fi						14:40
14:50	P15 80m (8,2h)			P15 (1)			14:50
15:00	P17 DM Fi (6,1h)						15:00
15:05	F17 DMFi (3,1h)						15:05
15:10	Kvet 100m (6,1h) DM Fi direkt						15:10
15:15	Mvet 100m DMFi (2,1h)						15:15
15:30	MS 200m (35,6h) DM Fi direkt				Kula Kvet+Mvet (6+6)		15:30
16:00	KS200m (19,4h) DM Fi direkt					Mvet (7)	16:00
16:25	P15 80m Fi						16:25
16:30							16:30
16:35	P17 200m (8,2h) DM Fi direkt						16:35
16:45	F17 200m DMFi (3,1h)						16:45
17:00	MS+Mvet 5000m (1+6)				Mvet (6)		17:00
17:30	KS+Kvet 5000m (2+0)						17:30
18:00							18:00

Avprickning 1 timme före grenstart, endast i löpgrenar. Även on-line avprickning. Upprop 15 min före grenstart. Kom i tid. Speciellt gäller detta längd och stav där förberedelsestiden till första start är längre.

Sprint: Nationella grenar har extraheat på häck/80m/100m förutsatt att det inte (vid anmälningsstidens utgång) endast är deltagare från Västsvenska. Då gäller DM regler (fö+final). I samband med extraheat genomförs final i DM för de deltagare som kvalificerat sig till finalen. Ej kvalificerade till final erbjuds plats i extraheat.

Teknikgrenar: Alla deltagare får sex försök.

Höjd: genomförs i 200m kurvan. Ingångshöjd 115. Inledningsvis 5 cm höjningar fram till ca 150 då det blir 3 cm. Från 174 2 cm höjningar. Eventuellt kan ingångshöjden komma att justeras.

Längd/Tresteg: Vi väljer hopprickning efter vind. Innebär att plankor kommer att tejpas. Plankavstånd 7m, 9m, 11m

Slägga: Kastas från släggringen på innerplan. Mätning efter varje omgång.

Kula: Stöts från klockkurvan

Vikt: Kastas från kulringen vid klockkurvan. Aktiva och funktionärer uppmanas att vara observanta då redskap lätt kan hamna snett med skaderisk som följd. Tävligen kommer att brytas i samband med löpgrenar då löpare passerar riskområdet. Funktionärer och aktiva som deltar i tävlingen ska hålla sig utanför riskzonen. Var uppmärksam på grenledarens instruktioner.