

# Friidrottscupen 2025



## ALLMÄNT

Friidrottscupen är en **lagtävling för 11 år** (födda 2014) och yngre.

**Mixade lag**, dvs pojkar & flickor tävlar tillsammans.

Föreningen arrangerar själv **två matcher på hemmaplan**, det går också bra att samarrangera ihop med någon närliggande klubb.

**Tävlingsperiod** match 1: **maj/juni – senast söndag 22/6** och match 2: **aug/sep – senast söndag 14/9**.

## GRENAR

**Match 1:** 60 m, 400 m, längd, kula (2 kg), stafett 5 x 60 m

**Match 2:** 60 m häck (68,4 cm\*), 600 m, höjd, boll (300g), stafett 5 x 60 m

\* Om någon aktiv ej vågar/vill springa på dessa är lägre träningshäckar också okej, resultaten räknas ändå.

## REGLER

- Ett lag består av **5-9 deltagare**. Har föreningen fler aktiva än så får man ha flera lag. Har föreningen svårt att få ihop ett eget lag är det **ok att två föreningar går ihop** och bildar ett gemensamt lag.
- Varje aktiv har **rätt att delta i samtliga grenar** (de individuella, men kör gärna också något extra stafettheat utom tävlan så att alla som vill får möjlighet att springa stafett)
- I varje gren räknas **de tre bästa resultaten till laget** (i stafetten räknas ett lag)
- **Fyra försök** i längd, tresteg och i alla kast.
- I höjd rekommenderas genomgångshöjd 1,00 och 4 cm-höjningar, dock okej att välja annat.
- **Byte av lag** mellan match 1 och 2 är okej om laget från match 1 inte ställer upp i match 2.

## ANMÄLAN m.m.

**Anmälan:** Senast **4 maj** till [markus.ostsvenska@friidrott.se](mailto:markus.ostsvenska@friidrott.se)

**Anmälningsavgift:** 200 kr/lag. ÖFIF skickar faktura.

**Medaljer:** Beställ Friidrottscupens speciella medalj till samtliga deltagare genom att maila Markus i god tid innan utdelning. Medaljerna ingår i anmälningsavgiften.



## RESULTAT-RAPPORTERING

En **särskild exelfil** ([se hemsidan](#)) används för att fylla i resultaten som automatiskt räknar ut alla grenpoäng och sorterar fram de tre bästa i respektive gren till lagets totalpoäng.

Maila ifyllt exelfil till [markus.ostsvenska@friidrott.se](mailto:markus.ostsvenska@friidrott.se) **inom en vecka** efter genomförd match.

Resultaten/föreningens totalpoäng från match 1 & 2 kommer redovisas på Östsvenskas hemsida.

Fyll också i [Aktivitetsrapporten](#) och skicka in till Svenska FIF.

**Lycka till med tävlandet!**