



# Götalandsmästerskapen 2025



Inomhus 15 - 16 mars i Varberg

## PM

**Varbergs GIF Friidrott hälsar alla varmt välkomna  
till Tresteget Varberg och Götalandsmästerskapen  
i friidrott inomhus 2025**

### ALLMÄN INFORMATION

#### TÄVLINGSARENA

Tresteget – Trönninge Idrottscentrum, strax norr om Varberg, adress: Kockatorpsvägen 3, Varberg.

Friidrottsarenan och idrottshallen (uppvärmningsarena) är öppna från kl 09.00 lördag och från kl 08.00 söndag. Utanför dessa öppettider kan egen tävlingsutrustning (ex.vis stavar) lämnas in på arenan. Kontakta arrangören via tävlingsmailen: [gminomhus2025@gmail.com](mailto:gminomhus2025@gmail.com) vid behov av inlämning av tävlingsutrustning utanför öppettider i arenan.

#### PARKERING

Parkering för bilar och bussar i direkt anslutning till Tresteget Idrottscentrum och Trönninge skola. **Följ parkeringsanvisningar, samt markerad gångväg från bussparkering till entré Tresteget.** Ingen parkeringsavgift.

#### TÄVLINGSTIDER

Tävlingstid lördag 15 mars kl 12.00 – ca kl 18, söndag 16 mars kl 10.00 – ca kl 16.

Lagledarmöte lördag kl 11.00.

Inmarsch och invigning lördag kl 11.40.

#### LAGLEDARMÖTE

Lagledare – minst en per distrikt – samt tävlingsledning samlas kl 11.00 i Varbergs GIF Friidrotts kansli, plan 2. Se arenaskiss i Trestegets foajé.

Vid mötet utses tävlingsjury, vilken ska bestå av person ur tävlingsledningen samt en representant vardera från två deltagande distrikt.

Tävlingsledningen informerar om specifika förutsättningar för tävlingen.

#### INMARSCH OCH INVIGNING

De som önskar delta vid inmarschen samlas distriktsvis i idrottshallen/uppvärmningsarenan. Inmarschen startar kl 11.40, därefter kort invigningsceremoni.

#### INFORMATION, TÄVLINGSSERVICE

Informationsdisk i Trestegets foajé tar emot dina frågor kring tävling, boende och mat. Här delas även distriktskuvert ut, innehållande nummerlappar, klisterlappar för stafett, matkuponger och annan riktad information.

## FÖRSÄLJNING AV SPORTUTRUSTNING

Global sport finns på plats under tävlingshelgen för försäljning av sportutrustning.

## SJUKVÅRD

Sjukvårdare finns på plats under tävlingstid.

## TÄVLINGSINFORMATION

### TIDSPROGRAM

Publiceras på tävlingens hemsida: [GM Inomhus 2025](#)

### STARTLISTOR

Publiceras i EasyRecord samt på tävlingens hemsida: [GM Inomhus 2025](#)

### EFTERANMÄLAN

Efteranmälan i mån av plats, kan göras via mail t.o.m. fredag 14 mars. Under tävlingsdagarna kan efteranmälan endast göras av lagledare, till sekretariatet. Ackreditering till lagledare för efteranmälan delas ut vid lagledarmötet.

Tävlingsledningen har rätt att avgöra vilka efteranmälningar som kan accepteras. Efteranmälan som medför ytterligare tävlingsomgång tillåts inte. Det är möjligt att anmäla sig som reserv med tillåtelse att starta om vakans uppstår.

Efteranmälningsavgiften 200 kr för individuell start och 500 kr för stafettlag faktureras i efterhand.

### NUMMERLAPPAR

Avhämtas distriktsvis vid informationen i Trestegets foajé.

Nummerlapp ska bäras av samtliga deltagare, synligt på bröstet. I stav även tillåtet att bära nummerlapp på ryggen. OBS att stafettdeltagare även ska bära klisterlappar på benen. Även dessa finns i distriktskuverten.

### TÄVLINGSDRÄKT, TÄVLINGSUTRUSTNING

Respektive förenings ordinarie tävlingsdräkt, eller särskild tävlingsdräkt för distriktslaget, ska användas.

Tillåten sultjocklek på tävlingssko max 20 mm. Se även <https://www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/regler-bestammelser/regler/skoregler/>

Spikskor: i höjdhopp max 12 mm spikar, i övriga grenar max 9 mm, ej nålspik.

### INVÄGNING EGNA REDSKAP

Invägning av egen kastutrustning sker vid sekretariatet plan 2, senast två timmar före aktuell grenstart. Invägda redskap blir i vanlig ordning tillgängliga för samtliga tävlande. Observera att arenans golvmaterial endast tillåter att "mjuk" utrustning för inomhusbruk nyttjas.

## OMKLÄDNING

Omklädning, toalett och dusch i korridoren, se skyltning. OBS att omklädningsrummen är obevakade.

## AVPRICKNING

Avprickning i **samtliga grenar** sker företrädevis online i EasyRecord, men kan även göras på plats, på plan 2 ovanför läktaren, utanför sekretariatet. Avprickning senast 60 min före grenstart (för stav 80 minuter). Avprickning kan tidigast göras på tävlingsdagen. **OBS att tävlande som inte prickat av sig inte tillåts starta i grenen.**

## UPPVÄRMNING

**Inne i friidrottsarenan, i hörnet bakom stavhoppet.** I idrottshallen är spikskor inte tillåtna. Efter calling/upprop uppvärmning inne i friidrottsarenan, spikskor då tillåtna.

## CALLING/UPPROP

I friidrottsarenan, vid hörnet mot idrottshallen, enligt följande:

- För löpgrenar: 15 minuter före grenstart
- För teknikgrenar exkl stav: 40 minuter före grenstart
- För stavhopp: 60 minuter före grenstart

Grenledare eller annan grenfunktionär hämtar upp i callingen.

## SEEDNING

Seedning baseras på SFIF friidrottsstatistik och ligger till grund för heat- och banindelning.

## INSTÖTNING/INKASTNING/INHOPPNING

Deltagare i teknikgrenar längd, tresteg, kula och vikt ges möjlighet till två hopp/kast/stötar vardera.

## SPECIELLA TÄVLINGSREGLER

Se hemsida: [GM Inomhus 2025](#). Där redovisas även hur poäng fördelas. Specifika regler före respektive gren, se nedan.

## LÖPNING

Arenan omfattar åtta banor för 60m och fyra rundbanor. För 200m-finaler är banorna i Tresteg rankade i ordningen 4-3-2-1. Heatindelningar och banlottningar sker enligt fastställda regler (se Friidrott.se) och anslås i EasyRecord senast 30 minuter före respektive grenstart.

*60m och 60m häck:*

Baserat på antal anmälda kan dessa lopp avgöras via försök, semifinal och final.

*200m, 800m och 1 000m:*

Avgörs i seedade finaler, baserat på SB/PB. A-final avgörs sist.

## LÄNGD

I samtliga klasser indelning i A- respektive B-pool, där SB/PB från friidrottsstatistiken ligger till grund för poolindelningen. Samtliga deltagare får tre försök. Därefter de åtta främsta i poolerna sammantaget ytterligare tre försök i sedvanlig ordning. De tre sista omgångarna avgörs i hoppgruppen för A-poolen. Hoppare från B-poolen som kvalar in till finalhoppningen ges ny möjlighet till inhoppling.

## TRESTEG

Önskad plank/zon meddelas vid inhopplingen. Samtliga deltagare får tre försök. Därefter de åtta främsta ytterligare tre försök i sedvanlig ordning.

## HÖJD, STAV

Önskas lägre ingångshöjd än angivna nedan ska detta meddelas i samband med inhopplingen. Höjningsschemat får inte brytas, vilket i höjdhopp innebär sänkningar med 6 cm-intervall från första höjden i höjningsschemat nedan. I stavhopp är motsvarande sänkningar med 10 cm-intervall.

Beroende på antal anmälda kan höjdhopp avgöras i två pooler. Poolerna seedas efter SB/PB.

### *Höjningsschema Höjd:*

F13: 1.26 – 1.32 – 1.37 – 1.42 – 1.46 – 1.50 – 1.54 – 1.57 – 1.60 – 1.63 + 2 cm

F14: 1.28 – 1.34 – 1.39 – 1.44 – 1.48 – 1.52 – 1.56 – 1.59 – 1.62 – 1.65 + 2 cm

P13: 1.26 – 1.32 – 1.37 – 1.42 – 1.46 – 1.50 – 1.54 – 1.57 – 1.60 – 1.63 + 2 cm

P14: 1.30 – 1.36 – 1.41 – 1.46 – 1.50 – 1.54 – 1.58 – 1.61 – 1.64 – 1.67 + 2 cm

### *Höjningsschema Stav:*

F13: 1.23 – 1.33 + 10 cm

F14: 1.81 – 1.91 + 10 cm

P13: 1.54 – 1.64 + 10 cm

P14: 1.93 – 2.03 + 10 cm

## KULA, VIKT

Samtliga deltagare får tre försök. Därefter de åtta främsta ytterligare tre försök i sedvanlig ordning.

## STAFETT

Laguppställningar för stafetter ska vara inlämnade till sekretariatet senast en timma före start.

OBS att samtliga stafettdeltagare, utöver nummerlapp, även ska bära klisterlappar på benen. Klisterlapparna placeras på utsida av båda benen.

Två stafetter ingår i lagtävlingen. Det är tillåtet att ställa upp med flera stafettlag per distrikt, men endast ett lag per distrikt får poäng. Varje lag ska bestå av tre flickor och tre pojkar. I 14-klasserna är det tillåtet att fylla ut laget med 13-åringar vid behov. Deltagarna springer i ordningen flicka-pojke-flicka-pojke-flicka-pojke.

## EVENTUELL PROTEST

Under pågående tävling ska protest göras muntligt till grenledaren. Protest kan lämnas av tävlande eller annan person på den tävlandes uppdrag. Om grenen är avslutad kan protest lämnas till grenledaren via sekretariatet, senast 30 minuter efter kungjort resultat.

Överklagande av en grenledares beslut med anledning av en protest inlämnas skriftligt till sekretariatet senast 30 minuter efter kungjort (eventuellt ändrat) resultat, tillsammans med en deposition på 400 kr. Depositionen återbetalas om överklagandet godkänns av tävlingsjuryn. Juryn behandlar överklagandet och meddelar beslut så snabbt som möjligt. För att via telefon nå tävlingsjuryn, kontakta sekretariatet.

## LIVERESULTAT, RESULTATLISTA

Visas i EasyRecord live och efter avslutad gren. Av hållbarhetsskäl redovisar vi inte resultaten i pappersformat.

## PRISUTDELNING

Genomförs i nära anslutning till avslutad tävlingsgren.

Pris till de tre främsta i respektive gren. I stafetterna får samtliga deltagare i de tre främsta lagen medalj. Vinnande distrikt erhåller en vandringspokal.

## TILLTRÄDE TILL TÄVLINGSOMRÅDET

Vi vädjar till alla att respektera reglerna att endast tävlande under sitt tävlande samt funktionärer får befinna sig inne på tävlingsområdet. För övriga hänvisas till läktaren samt området utanför rundbanestaketet på borte långsidan.

## BOENDE OCH MAT

### FRUKOST

#### Lördag:

För er som bokat frukost lördag: Vi tar personlig kontakt med er om tid och plats för frukost.

#### Söndag:

Frukost serveras i Trönningeskolans matsal, i direkt anslutning till Tresteget, kl 07.30 – 09.00.

Matkuponger för förbokad frukost söndag lämnas ut i distriktskuvert i Informationen, Trestegets foajé.

Ett litet fåtal frukost söndag erbjuds till försäljning på plats. Matkuponger för dessa erhålls likaså i Informationen Tresteget. Dessa frukostkuponger betalas på plats, via swish, pris 50 kr.

### LUNCH OCH MIDDAG

Serveras i Trönningeskolans matsal.

Lunch: lördag kl 11.00 – 14.00 och söndag kl 12.00 – 14.00

Middag: lördag kl 18.00 – 20.00

Matkuponger för förbokade luncher samt middag lämnas ut i distriktskuvert i Informationen i Trestegets foajé.

Ett litet fåtal matkuponger till lunch och middag erbjuds till försäljning på plats. Matkuponger för dessa erhålls likaså i Informationen i Tresteget. Betalas på plats, via swish, pris 125 kr per portion.

Generellt för er som anmält behov av specialkost på grund av allergier:  
Kontakta personalen i matsalen.

## KIOSK

Kiosken i Tresteget håller öppet under tävlingstid och erbjuder varmkorv, toast, fika och kioskvaror. Betalning endast med swish.

## BOENDE I APELVIKEN

För er som bokat boende i Apelviken fås mera information direkt från Destination Apelviken.

OBS att Apelviken inte erbjuder frukost; förbokas och serveras i Trönningeskolan eller ordnas i egen regi.

## BOENDE I TRÖNNINGESKOLAN

För er som bokat boende på Trönningeskolan sänds information ut separat före tävlingen, samt finns i distriktskuvert. OBS de specifika säkerhets- och ordningsregler som gäller för skolan. Normalt är inte tillträde till skolan tillåtet under tävlingstid. Kontakta vakt på plats mellan Trönningeskolan och Tresteget vid behov. Säkerhetsvakt finns på plats i skolan kvälls- och nattetid.

### *Incheckning:*

Fredag: För den förening som bokat boende fre-lör: Vi tar personlig kontakt med er.

Lördag: Vi ser helst att samtliga boende i Trönningeskolan **checkar in lördag fm och lämnar sitt bagage i skolsalarna före tävlingarnas start.**

### *Utcheckning:*

Söndag: Ni som bokat boende har **möjlighet att låta bagage stå kvar i respektive skolsalar under tävlingen och hämtas ut efter tävlingens slut.**

## ERSÄTTNING FÖR KOST OCH LOGI FÖR DELTAGANDE LAG

Föreningar som deltar i Regionmästerskapen 13 - 14 år kan ansöka om ersättning för kost och logi. Ansökan går till på lite annat sätt än tidigare, men gäller även fortsatt för deltagare och ledare. Deadline för ansökan är 30 mars. Läs mer på [Svenska Friidrottsförbundets hemsida](#).

## KONTAKT, INFORMATION

### UPPLYSNINGAR, INFORMATION OCH KONTAKT

En del tävlingsinformation i form av inbjudan, länk till anmälan och startlista samt samt viss information om mat och boende, presenteras på Varbergs GIF Friidrotts tävlingssida: [GM Inomhus 2025](#). På grund av de problem som uppstått med SportAdmin, och som gör att vi inte längre kan länka in dokument, kommer detta PM liksom tidsprogram att **mailas ut till samordnare för samtliga fyra distrikt. Vi ber er som får dessa mail att vidarebefordra till berörda**. Tidsprogram och resultat kommer i vanlig ordning att finnas i EasyRecord.

För frågor, kontakta vår tävlingsmail: [gminomhus2025@gmail.com](mailto:gminomhus2025@gmail.com)

**VARMT VÄLKOMNA!**



# VARBERGS GIF FRIIDROTT



## Vi tackar våra sponsorer

