



# REGIONSMÄSTERSKAPEN SVEALAND

## Ungdomar 13 – 14 år i Södra Svealands Friidrottsdistrikt Information till aktiva, vårdnadshavare & föreningar

**Plats:** Södertäljehallen, Rektorsvägen 2, Södertälje

**När:** 15–16 mars 2025. Tävlingsstart klockan 12.00 på lördagen och slutar ca 16.00 på söndagen. OBS! Gemensam transport och boende lördag – söndag.

### Om Regionmästerskapen

Regionmästerskapen är den högsta mästerskapsnivån i Sverige för ungdomar 13 - 14 år (födda 2011–2012). I tävlingen utses såväl individuella medaljörer som bästa distrikt. Deltagare tävlar för sina föreningar och samlar poäng till distriktslaget. Tävlingen är åldersbunden.

Mer info om Regionmästerskapen och tävlingsreglerna finns att läsa [här](#), samt [på arrangörens hemsida](#) där även tidsprogram och PM kommer publiceras innan tävlingen.

### Information om laget och uttagningen

De som är intresserade av att åka med och tävla ska fylla i en intresseanmälan. [Gör din intresseanmälan här!](#)

Max tolv aktiva från Södra Svealand tas ut i varje gren. Enligt tävlingsreglerna får aktiva delta i max 3 grenar/person + stafett. Uttagningen baseras i första hand på resultat gjorda under inomhussäsongen 2024. Vi utgår från den statistik som finns i Svensk Friidrotts resultat- och statistiksystem. Är man Topp 12 inom Södra Svealand friidrottsdistrikt är man garanterad att få delta i den grenen, förutsatt att man väljer den grenen i första hand i intresseanmälan och innan sista datum för intresseanmälan. Förturen gäller endast till max två grenar inomhus samt tre grenar utomhus. För att bli uttagen skall man ha tävlat i aktuell gren under säsongen. I de fall det inte finns tillräckligt många som är intresserade av att delta i en gren kan även de som inte tävlat i grenen under säsongen få delta.

Stafettlag kommer tas ut på plats i Södertälje på lördagskvällen.

Anmälan görs av Södra Svealands Friidrottsförbund. Anmälningsavgift, 80kr/individuell start, faktureras till respektive förening efter tävlingen. Södra Svealand står för anmälningsavgift för stafettlagen.

Sista dag att fylla i intresseanmälan är 10 februari.

Laguppställning meddelas senast 24 februari.

## Dagsprogram

### Lördag 16 mars

Flickor 14 (2011) 60m, 1000m, stav, längd, vikt (7,26 kg)

Pojkar 14 (2011) 60m, 1000m, stav, längd, vikt (9,08 kg)

Flickor 13 (2012) 60m, 800m, höjd, tresteg, kula (2kg)

Pojkar 13 (2012) 60m, 800m, höjd, tresteg, kula (3kg)

### Söndag 17 mars

Flickor 14 (2011) 200m, 60mh, höjd, tresteg, kula (3kg), stafett 3x200m

Pojkar 14 (2011) 200m, 60mh, höjd, tresteg, kula (4kg), stafett 3x200m

Flickor 13 (2012) 200m 60mh, stav, längd, vikt (5,45 kg), stafett 3x200m

Pojkar 13 (2012) 200m 60mh, stav, längd, vikt (7,26 kg), stafett 3x200m

## Boende och mat

Det kommer vara gemensamt boende i Rosenborgsskolan eller Täljegymnasiet ca 100 meter från tävlingshallen. Vi sover i klassrum vilket innebär att alla behöver ha med egen luftmadrass. Mat kommer att serveras i Rosenborgsskolans matsal i direkt anslutning till arenan.

Södra Svealand kommer ha boendevalternativ 1, vilket innebär boende en natt, 15-16/3 där följande mat ingår:

Lördag – lunch och middag.

Söndag – frukost och lunch.

Kostnad för boende och mat är 700kr/person och faktureras respektive förening i efterhand.

## Tävlingskläder

I samband med tidigare Regionsmästerskap har det delats ut t-shirt av Södra Svealand. Samtliga som fått en sådan t-shirt ska ta med den och använda vid Regionsmästerskapen i Södertälje. T-shirten ska bäras så att det syns vilket lag man tillhör. T-shirten behöver inte bäras under själva tävlingsmomentet om man inte vill, då går det såklart bra att tävla i sin klubbdräkt. De som inte varit med på Regionsmästerskapen tidigare kommer få en t-shirt på plats i Södertälje.

## Transport

Gemensam buss ordnas av Södra Svealands Friidrottsdistrikt. Det kommer vara möjligt att stiga på buss i Karlstad, Kristinehamn, Karlskoga, Örebro, Västerås och Eskilstuna. Minibussar bokas efter behov när laget är uttaget. Det kommer inte tas ut någon kostnad för att åka med i buss/minibuss.

## Fotografering och sociala medier

I samband med Regionsmästerskapen vill Södra Svealands Friidrottsförbund synliggöra ungdomarnas friidrottande genom våra sociala medier. Foto/film kan bland annat publiceras på vår hemsida, Facebook, nyhetsbrev eller Instagram. I samband med intresseanmälan godkänner du att du får/vill vara med på foto och/eller film. Hör av dig till [jenny.lernman@friidrott.se](mailto:jenny.lernman@friidrott.se) om du inte vill var med på foto/film.



### **Huvudledare och hjälpledare**

Vi kommer ha fyra huvudledare för Södra Svealandslaget. Dessa ledare är ansvariga för distriktslagets alla deltagare samt hjälpledare innan och under tävlingen. Du kommer känna igen dessa ledare då de har blå tröjor märkta med Södra Svealandsloggan samt texten huvudledare. Huvudledare presenteras senare.

Utöver huvudledare kommer vi också ha 12st hjälpledare. Dessa kommer ha en grå hoodie på sig som det står ledare på ryggen. Hjälpledarnas viktigaste uppdrag är att finnas där och stötta Södra Svealands ungdomar på bästa sätt, både på och utanför tävlingsbanan!

Alla ledare för Södra Svealands lag ska uppvisa utdrag ur belastningsregistret.

Hör av er om ni har frågor!  
Friidrottshälsningar

### **Jenny Lernman**

Telefon: 072-453 66 95

Mail: [jenny.lernman@friidrott.se](mailto:jenny.lernman@friidrott.se)