

PM för Örebro Indoor Games 10-11/1 2026



KFUM Örebro Friidrott hälsar aktiva, ledare och åskådare hjärtligt välkomna till Örebro Indoor Games 2026. För en rolig, trevlig och kvalitativ tävling uppmanar arrangören till att såväl deltagare som ledare är välinformerade om följande information:

ALLMÄN INFORMATION

Arrangerande förening

KFUM Örebro Friidrott

Tävlingsarena

Tybblelundshallen, Tybblelundsvägen 3 Örebro. GPS-koordinater 59,25664, 15,26031

Följ skyltning mot Universitetet. Vid universitetet finns sedan skyltning mot friidrottshall.

Tävlingstider

Lördag 10:e januari kl. 10.00- ca 17.00, Söndag 11:e januari kl. 10.00- ca 16.30

För specifika starttider se tidsprogram.

Parkering/Buss

Parkeringar finns förutom intill hallen även i nära anslutning, vid Tybblelundsskolan och en grusparkering mellan Tybblelundshallen och Universitetet. Se rödmarkerat på bild. Samtliga parkeringar är betalparkeringar.



Kommer man istället med tåg eller buss till Örebro resecentrum är det busslinje 6 mot Universitet som har en hållplats utanför arenan (Tybblelundsvägen). Se blåmarkerat på bild.

Omklädning/Toaletter

Hallen har två omklädningsrum med duschar för kvinnor och två för män. De hittas längs korridoren till höger vid instigning i arenan. Där finns även 5st toaletter. Ytterligare en toalett finns inne i tävlingshallen och ska främst användas av de tävlande.

Läktare

Då det finns begränsat med läktarutrymmen vill vi att väskor och liknande läggs under läktaren för att så många som möjligt skall kunna sitta. KFUM Örebro Friidrott ansvarar ej för borttappade saker.

Servering

Cafeterian säljer bl.a. pastasallader, Hamburgare, korv, kaffe, läsk, bullar, frukt och godis. Försäljning finns i hallens reception. Vi tar emot kort-, swisch- och kontantbetalning. Om någon förening vill göra en större förbeställning kan ni kontakta kansliet enligt infon längst ner i detta PM.

Sjukvård

Sjukvårdare kommer finnas på plats under båda dagarna.

TÄVLINGSBESTÄMMELSER

Efteranmälan

I mån av plats, senast en timme före grenstart, till förhöjd avgift 250kr/grenstart och i trekamperna 360 kr. Fram till 9/1 görs efteranmälningar på Webathletics.se, därefter endast på plats under tävlingsdagen. Vi tillämpar åldersbunden anmälan, det går inte att anmäla i äldre klass förutom seniorklassen som är öppen. Avanmälningar efter anmälningstidens utgång, dvs 3/1 kl 23:59 kommer fortsatt att faktureras, men möjliggör kanske för någon annan att kunna delta.

Avprickning

Skall ske i **alla löpgrenar** digitalt på Webathletics.se **senast 45 minuter** före grenstart. Missad avprickning kan innebära att man inte får delta.

Upprop

I löpgrenar 15 min innan start. **OBS!** Alla löpgrenar har upprop i målkurvan för rundbanan (under kastnätet). Upprop i samtliga teknikgrenar sker på plats 20 min innan start.

Nummerlappar

Skall bäras av samtliga tävlande, synligt på bröstet eller i stav på ryggen. Nummerlapparna hämtas ut enskilt vid informationsbordet direkt till vänster vid instigning i tävlingshallen. Utlämningen öppnar 08:30 på lördag. Nummerlapparna får behållas.

Uppvärmning

Kan ske utomhus eller på rakbanan bakom läktaren.

Innerplan

Får endast beträdas av aktiva som tävlar och funktionärer. Alla övriga hänvisas till yterna utanför avspärrningarna. I vissa enskilda fall kan grenledare tillåta att en förälder eller ledare finns med på innerplan som hjälp.

Regler gällande tävlingsskor

Varje aktiv är ansvarig att använda skor som är godkända för tävling, detta betyder att skomodellen måste finnas med i den senaste versionen av World Athletics Approved Shoe List och skosulan får inte vara högre än 20 mm. Används iläggssula behöver ett intyg kunna visas upp, från läkare/sjukgymnast, att det finns medicinska skäl att använda sulan/ilägget. Skokontroller kan förekomma vid calling.

GRENSPECIFIKA BESTÄMMELSER

Löpningar

Vidarekvalificering till final på rakbaneloppen:

Vid två heat: Placering 1-2 +4 tider. Vid tre eller fyra heat: Segraren plus tider, annars enbart tider vilket sammantaget blir åtta finallöpare.

Rundbaneloppen heat-indelas efter tidigare gjorda tider enligt statistikdatabasen

<https://www.friidrottsstatistik.se/default.php?lang=swe> Finns inget årsbästa kommer tider gjorda under 2025 rankas högre än äldre resultat. A-heat i rundbaneloppen med de snabbast seedade löparna går alltid först vilket kan vara bra att veta när uppvärmningen ska planeras. För slutplacering är tiderna avgörande oavsett heat.

Banorna på 200m och 400m kommer inte lottas utan rankas enligt ovan och banorna fördelas enligt följande:

3-4-2-1 utom i Män 200m där banorna fördelas: 4-3-2

(På 200m används inte bana 1 i seniorklasserna)

Struken och extra tävlingsomgång

Om antalet avprickade gör att en försöksomgång utgår, går finalen på försökstiden.

Seniorklasserna erbjuds extralopp på 60m Häck om antalet anmälda är färre än nio. På 60m erbjuds seniorklasserna även B-finaler för placerade 9-16 i försöksrundan om antalet försöksheat är fler än två.

Generella bestämmelser hopp

Egen tejp eller arrangörens markeringar tillåts som ansatsmärken. Färg eller krita är förbjuden.

Längd och Tresteg

Hoppzon för klasser t o m 13 år.

Alla får göra 3 försök och sedan får de 8 bästa göra 3 finalhopp. Efter de tre försöksomgångarna kommer hoppordningen ändras så ledaren efter tre omgångar hoppar sist, tvåan näst sist osv.

I tresteg kommer man att kunna välja mellan 8 och 10 meters planka om man hoppar i grop 2 och mellan 9 och 11 meters planka om man hoppar i grop 3. Groparna är numrerade i banan. Kolla i tidsprogrammet vilken grop du ska hoppa i.

I de klasser där man kommer hoppa i två pooler kommer startfältet seedas för att om möjligt få de starkaste hopparna i samma pool.

Stav

Höjningsschema

Kvinnor/F17: 200 215 230 245 260 270 280 290 300 osv med 10 cm

Män: 415 430 440 450 460 470 480 490 500 osv med 10 cm

P17: 220 235 250 265 280 295 310 325 335 osv med 10 cm

Ungdomsklasserna 13-15: Ingångshöjd och hopphöjder bestäms i samråd med grenledare.

Utgångspunkt är att alla ska få möjlighet att få med sig ett resultat.

Höjd

Höjningsschema

Klass	Ingångshöjd och Höjningar										
F12	0.98	1.03	1.08	1.13	1.18	1.23	1.27	1.31	1.34	1.37	osv med 2 cm
P12	1.03	1.08	1.13	1.17	1.21	1.25	1.29	1.33	1.37	1.41	osv med 3 cm
F13	1.01	1.06	1.11	1.16	1.21	1.26	1.30	1.34	1.38	1.42	osv med 3 cm
P13	1.01	1.06	1.11	1.16	1.21	1.26	1.31	1.35	1.39	1.43	osv med 3 cm
F14	1.17	1.22	1.27	1.32	1.36	1.40	1.43	1.46	1.49	1.52	osv med 2 cm
P14/P15	1.21	1.26	1.31	1.36	1.41	1.46	1.50	1.54	1.58	1.62	osv med 3 cm
F15	1.18	1.23	1.28	1.33	1.37	1.41	1.44	1.47	1.50	1.52	osv med 2 cm
P17	1.40	1.45	1.50	1.55	1.60	1.64	1.68	1.72	1.75	1.78	osv med 3 cm
K/F17	1.32	1.37	1.42	1.46	1.50	1.53	1.56	1.59	1.62	1.64	osv med 2 cm
M	1.77	1.82	1.87	1.91	1.95	1.99	2.02	2.05	2.08	2.11	osv med 3 cm

Kula och Vikt

Underlaget är grus, tävlingen genomförs med metallkuler. Arrangören tillhandahåller kuler med diametermåtten:

3,0 kg: 89, 90, 92, 100

4,0 kg: 95, 101, 103, 106

5,0 kg: 100, 101, 110, 115, 117

6,0 kg: 105, 106, 118

7,26 kg: 111, 115, 116, 117

Egna redskap får medtas och måste lämnas in för kontroll senast en timme före grenstart. Meddela i informationen för kontakt med teknisk ledning. Kontrollerade och godkända redskap får användas av samtliga deltagare i grenen och kan hämtas ut efter avslutad tävling.

Alla får göra 3 försök och sedan får de 8 bästa göra 3 finalstötter. Efter de tre försöksomgångarna kommer kastordningen ändras så att ledaren efter tre omgångar kastar sist, tvåan näst sist osv.

Trekamp

I trekamperna 10-11 år får alla deltagare efter inledande 60m loppet göra tre försök i längd och tre försök i kula. Placeringen i trekampen avgörs av den totala poängen efter tre grenar.

EFTER TÄVLINGEN

Resultat

Resultaten kommer endast finnas liveuppdaterat på nätet, se: webathletics.se

Prisutdelning

Sker snarast efter det att resultaten blivit anslagna. Pris till de tre främsta i varje gren. Vid händelse av ett tävlingsrekord i seniorgrenarna erhåller vinnaren 1 500 kr. Vid händelse av ett hallrekord i någon av seniorgrenarna erhåller rekordsättaren 3 000 kr. Segerpremier sätts in till den aktives förening enligt gällande praxis. För tävlingsrekord i junior och ungdoms grenarna erhåller rekordsättaren ett presentkort från Globalsport på 250 kr.

Mycket varmt välkomna hälsar arrangören



Kontaktuppgifter:

KFUM Örebro Friidrott
Tybblelundsvägen 3

70286 Örebro
Telefon: 019-10 26 36

E-post: info@kfumorebrofriidrott.se

Tävlingsledare:

Jonathan Waern