



PM HAIS-Spelen 2025



Arena

Tävlingen arrangeras på GöingevalLEN i Hässleholm

Adress: Esplanadgatan 33

Länk till karta: [Google Maps](#)

Parkering

Finns i direkt anslutning till arenan

Omklädning, WC

Möjlighet till dusch och omklädning finns på arenan

Information

Efteranmälan kan göras i informationstältet i mån av plats, fram till 60 minuter före start.

Egen utrustning som avses tävla med ska godkännas i informationstältet senast 30 minuter innan start.

PM samt tidsprogram anslås på arenan.

Avprickning

Ingen avprickning i teknikgrenar, i stället görs upprop ca 10 minuter före start.

Teknikgrenar

För deltagare som är 11 år och yngre har alla 4 försök.

För deltagare 12 år och äldre är det 3 försök och därefter går de 8 bästa resultaten till final med 3 nya försök.

I längdhopp och tresteg är det hoppzon i klasserna upp till och med F13/P13

Längd 1: Närmast målgång, Längd 2: Närmast start för 300m

Kula 1: Närmast kastbur, Kula 2: Närmast målgång

Invägning

Egen utrustning som avses tävla med ska godkännas i informationstältet senast 30 minuter innan start. Önskvärt att utrustningen kontrolleras 60 minuter innan start.

OBS! För P17 Spjut tillåter vi endast nya dimensionen på spjuten.

Stavhopp

F12/P12/P13	132- 137 - 142 - 147 - 152 - 157 - 162 - 167 - +5cm
P14/P15/F15	202 - 212 - 222 - +10cm - 342 - 347 - 352 - +5cm
P17/P19	234 - 244 - 254 - +10cm - 354 - 359 - 364 - +5cm
MVet	172 - 182 - 192 - 202 - 212 - 217 - 222 - +5cm

Redskapsviktier

Kula

7,26kg	M/M35-45
6,00kg	P19/M50-55
5,00kg	P17/M60-65
4,00kg	K/F19/P15/P14/M70-75/K35-45
3,00kg	F17/F15/F14/P13/P12/M80->/K50-70
2,00kg	F13/F12/F11/ P11/F10/P10/F9/P9/F8/P8/K80->

Slägga

7,26kg	M/M35-45
6,00kg	P19/M50-55
5,00kg	P17/M60-65
4,00kg	K/F19/P15/P14/M70-75/K35-45
3,00kg	F17/F15/F14/ P13/P12/M80->/K50-70
2,00kg	F13/F12/K75->

Diskus

2,00kg	M/M35-45
1,75kg	P19
1,50kg	P17/M50-55
1,00kg	K/F19/F17/P15/P14/M60->/K35-70
0,75kg	F15/F14/K75->
0,60kg	F13/P13/F12/P12

Spjut

800g	M/P19/M35-45
700g	P17 (endast nya måtten!)
700g	M50-55
600g	K/F19/P15/P14/M60-65/K35-45
500g	F17/F15/F14/M70-75/K50-70
400g	F13/P13/F12/P12/M80->/K75->

Viktkastning

15,88kg	M35-45
11,34kg	M50-55
9,08kg	M60-65/K35-45
7,26kg	M70-75/K35-45
5,45kg	M80->/K60-70
4,00kg	K75->

Resultat

Uppdateras digitalt på EasyRecord under tävlingsdagarna.

Priser

För 11 år och yngre får alla en deltagarmedalj. Tid för prisutdelning står i tidsprogrammet. Har man inte möjlighet att närvara går det bra att hämta sin medalj i informationstältet.

För 12 år och äldre får de tre främsta i varje gren en medalj.

För veteraner används WMA-tabellen för att räkna ut de tre främsta i varje gren.

Servering

Kiosken med grill håller öppet hela dagen. Här går det bra att handla kaffe, läsk, godis samt enklare måltider.

Kvarglömda saker

Finns kvar i 1 månad efter sista tävlingsdagen. Efterlysning av kvarglömda saker görs via info@hais.info

Varmt välkomna till Hässleholm!



Hässleholms AIS
Box 110
281 22 Hässleholm

www.hassleholmsais.se
info@hassleholmsais.se

