



Välkommen till Malmö Indoor Challenge!

MAI bjuder in till friidrottstävling den 28 februari – 1 mars i Atleticum, Malmö. Tävligen där vi slår personliga rekord. Vi hälsar alla aktiva varmt välkomna till Malmö Indoor Challenge 2026!

För att göra det enkelt för nya föräldrar och aktiva, speciellt er som tävlar för första gången, har vi skapat detta informationsblad. Vi har sammanställt bra information för att kunna se hur en friidrottstävling fungerar, med målet att ni skall känna er trygga och förberedda!

Friidrottens Grunder: Begrepp och Förberedelser

Nedan ger vi en överblick över några bra friidrottsbegrepp att känna till och hur ni kan förbereda er inför tävlingen.

Anmälan: Anmälan till tävlingen görs via EasyRecord.se, ofta är det tränaren som anmäler de aktiva, ibland är det förälder som anmäler. Kolla med er förening eller barnets tränare vad som gäller. I anmälningssystemet registreras barnet (om det inte redan finns med) och anmäls sedan till de grenar de skall vara med i.

PM: Detta dokument innehåller viktig information om tävlingen, upprop, avprickning, inklusive tidsprogram och regler. Ni hittar detta dokument på Malmö Indoor Challenges hemsida: malmolndoor.se

Nummerlapp: Det första du gör är att hitta och hämta din nummerlapp. Ibland har föreningen/tränaren redan hämtat ut denna, annars hittar du denna i informationsdisken. Nummerlappen används under hela tävlingen och fästs med säkerhetsnålar på framsidan på tävlingsdräkten eller t-shirten. Nummerlappen är till för att funktionärerna ska veta vem det är som springer, hoppar eller kastar.

Avprickning: Det är viktigt att pricka av sig. Det kan tidigast göras samma dag som du ska tävla. På MIC är det endast avprickning i försöksomgången i löpgrenar. Avprickningen används för att göra heatindelning, dvs vem som ska springa tillsammans med vem. Avprickning sker **45 minuter innan** grenens starttid, som anges i tidsprogrammet. Detta görs online på EasyRecord.se

Uppvärmning: Innan du tävlar är det viktigt att värma upp dina muskler och förbereda dig. Ofta hjälper tränaren i din förening till med detta. Uppvärmning sker utomhus eller inomhus på avsedd arena [Se karta här!](#)

Upprop: Uppropet sker på plats på respektive gren. **Löpningar:** 15 minuter före start.

Teknikgrenar utom stav: 15 minuter före start. **Stavhopp:** 30 minuter före start.

Vid uppropet, ropas alla upp som ska vara med och du får reda på i vilken turordning du hoppar/stöter eller i vilket heat du springer. Efter uppropet finns det tid för att prov-hopp innan tävlingen startar. I höjdhopp och längdhopp kan du börja att mäta ut din ansatsen och prov-hoppa så fort de som tävlar innan är klara, eller tidigast 30 minuter innan om du tävlar i dagens första grenar.

Tävlingsdagen: Grenar och Hur De Fungerar

Nedan kan du läsa lite om hur olika friidrottsgrenar fungerar och vad som gäller för Malmö Indoor Challenge.

Längdhopp och Kula: I både längdhopp och kula får deltagarna 4 försök var.

Ta chansen att experimentera och ha kul med dina hopp och kast!

Oavsett resultat är det viktigaste att lära sig och njuta av upplevelsen.

Höjdhopp och Stavhopp: I höjdhopp och stavhopp (endast vissa åldrar) väljer deltagarna vilken höjd de vill börja hoppa på. Du får hoppa så länge du klarar höjden, och om du missar en höjd har du ytterligare 2 försök på dig att klara denna. Om du inte klarar den på tre försök har du tävlat klart i denna gren.

Löpgrenar: Vid löptävlingar delas deltagarna in i heat eftersom inte alla kan springa samtidigt.

Du får information om heatindelningen under uppropet eller på [EasyRecord.se](https://www.easyrecord.se)

Att Tänka På Inför Tävlingsdagen

Nedan hittar du bra att veta om arenan, klädsel, mat, fika och stöd på plats för att få en smidig och rolig tävlingsdag.

Arena och Parkering: Athleticum är Malmö stads egen fina inomhusfriidrottsarena. Den ligger på Eric Perssons väg 53, nära Baltiska Hallen på Stadionområdet. För er som kommer med bil finns parkering med infart från Stadiongatan i P-huset Stadiongatan eller vid Stora Coop Stadion.

Klädsel: Ha gärna bekväma kläder att tävla i och tänk gärna på att representera din friidrottsklubb genom att bära klubbkläder. Hallen kan bli varm när det är mycket folk, så välj kläder som är svala och bekväma för hela tävlingsdagen.

Skor: Rätt typ av skor är bra när man tävlar. Vanliga gympaskor fungerar fint för de flesta grenar. Om ni är intresserade av specifika tävlingsskor, kommer det finnas möjlighet att köpa t ex spikskor hos Global Sport som finns inne i Athleticum under hela helgen.

Måltider: Ta med en matsäck eller köp mat och fika i vår kiosk. Det är viktigt att ni håller energin uppe under dagen.



Tider: För att hinna med allt innan tävlingen rekommenderar vi att ni är på plats cirka 1 - 1,5 timme före din första grenstart. Detta ger dig tid att hämta nummerlappen, pricka av dig, och värma upp ordentligt innan det är dags att tävla.

Funktionärer på Plats: Det kommer att finnas funktionärer på plats som är där för att stötta, hjälpa och visa hur det går till. Tveka inte att ställa frågor om du är osäker på något - de finns där för att göra din tävlingsupplevelse så positiv och inspirerande som möjligt!

Deltagarmedaljer för våra yngsta tävlande: Alla barn upp till och med 11 år får en medalj, så att de kan känna sig stolta över sin fina insats att delta i tävlingen.

Kontakt och Support

Om du har några frågor inför tävlingsdagen, kontakta gärna oss.
Vi finns här för att hjälpa dig!

E-mail: info@mai.se

Telefon: 040 - 86 900

Hemsida: malmolndoor.se

***Varmt välkomna till en härlig friidrottsupplevelse
där både glädje och tävlingsanda står i centrum!***



SAMARBETSPARTNERS



ARRANGERAS AV

