

# INOMHUS-VM 2026

## PM tävlingsgrenar



Samtliga grenars tävlingsregler finns på: [Vattenfalls Idrotts- och Fritidsförbund](#)

# Badminton



## Grenansvariga

Fabian Fäll  
Svante Graulund

## Tävlingstider

Fredag 08:00 – 16:00      Gruppspel  
Lördag 08:00 – 16:00      Finalspel

## Tävlingsklasser

Singel: Herr, Herr 40+, Dam, Dam 40+  
Dubbel: Herr, Herr 40, Dam, Dam 40+, Mixed  
Vid för få anmälningar i en klass kan klasser slås samman.

## Tävlingsregler

Svenska badmintonsförbundets bestämmelser gäller.  
Gruppspel följt av finalspel. En match består av bäst av tre set till 21. Poäng räknas på varje boll. Sidan som vinner ett set ska serva först i nästa set.  
Varje deltagare äger endast rätt att starta i en singelklass, en dubbelklass samt mixed.  
[Länk till fullständiga tävlingsregler på förbundets hemsida](#)

## Tävlingsplats

Trollhättans Badminton Innovatumhallen, Nohabgatan 20, Trollhättan

## Övrig information

För placering i gruppspel gäller vid lika poäng:

1. Skillnad i set
2. Skillnad i bollar
3. Inbördes möte

Inga bronsmatcher spelas. Skor med svarta sulor är förbjudna i hallen  
Målsättning är att samtliga dubblar/mixed spelas på fredag och singlar på lördagen. Beroende på deltagare så kan det ändras.

Man kan anmäla sig "öppet" för dubbel/mixed genom att lämna spelpartner tomt. OBS!!!  
Finns ingen garanti att man får någon partner beroende på antal deltagare  
Rack finns för uthyrning, 25:-/rack. Begränsning finns dock så ta gärna med ifall ni har.  
Finns en kiosk som kommer vara öppen hela tiden där kaffe, fika, dryck och i begränsad mängd färdigrätter kan köpas.

Badmintonbollar: Preliminärt plastbollar under gruppspel och sedan fjäderbollar i slutspel  
men kan ändras beroende på antal deltagare

# Bordtennis



## Grenansvariga

Petra Lönn  
Annika Stensson

## Tävlingstider

Fredag Singelspel  
Lördag Dubbelspel samt finaler  
Exakta tider och spelschema publiceras senare

## Tävlingsklasser

Singel: Herr, Herr 40+, Dam, Dam 40+  
Dubbel: Herr, Herr 40+, Dam, Dam 40+, Mixed

## Tävlingsregler

Svenska bordtennisförbundets bestämmelser gäller.  
Gruppspel följt av finalspel. En match består av bäst av fem set till 11.  
Varje deltagare äger endast rätt att starta i en singelklass, en dubbelklass samt mixed.  
[Länk till fullständiga tävlingsregler på förbundets hemsida](#)

## Tävlingsform

För placering i gruppspel gäller vid lika poäng:

1. Skillnad i set
2. Skillnad i bollar
3. Inbördes möte

## Tävlingsplats

Arena Älvhögsborg, Storgatan 1, Trollhättan

## Övrig information

Inga bronsmatcher spelas.  
Ett antal omklädningsrum med dusch och toalett finns i anslutning till hallarna inne i Arena Älvhögsborg.

# Bowling



## Grenansvariga

Susanne Cheveralls  
Christian Ottersen

## Tävlingstider

Fredag	08.00-17.00	Kvalspel
Lördag	09.00-16.00	(Kvalspel)/Finalspel

## Tävlingsklasser

Dam  
Herr  
3-manna lag

## Tävlingsregler

Enligt Svenska Bowlingsförbundets "blå boken".

Tävlingen anordnas med kvalspel i grupper samt därefter final för de främsta från kvalomgången.

Vid kvalspel spelas sex serier. Finalspelet kommer spelas över sex serier där resultatet kommer vara sex kvalserier + sex finalserier. Om antalet anmälda är högt kan kvalet avgöras över fyra serier.

Lottning av startnummer för kvalomgången skall ske på så sätt att två spelare från samma förening ej möter varandra. I final spelar från kvalomgångens resultat 1:an mot 2:an, 3:an mot 4:an osv.

[Länk till fullständiga tävlingsregler på förbundets hemsida](#)

## Tävlingsform

Kvalificeringen omfattar normalt sex serier och finalen sex serier. I finalen börjar samtliga om på noll i finalspelet.

## Tävlingsplats

Arena Älvhögsborg (källarplan), Kanaltorget 7, 461 31 Trollhättan

## Övrig information

Finns bowlingskor och bowlingklot att låna i hallen. Kom minst 15 min innan din start för att hitta och få på dig bowlingskor och få ett passande bowlingklot. Håll gott tempo när du spelar då spelschema är tajt. Vid strul med banor mm sök snabbt upp funktionär eller hallpersonal. Viktigt att ställa tillbaka skor och klot när din start är färdigspelad.

# Innebandy



## Grenansvariga

Dan Gustafsson  
Fredrik Gustafsson

## Tävlingstider

Fredag	08:00 – 17:00	Gruppspel
Lördag	08.00 – 16:00	(Gruppspel)/Finalspel

## Tävlingsklasser

Herr  
Herr 40+  
Dam  
Mixed

## Tävlingsregler

Svenska Innebandyförbundets regelbok gäller med följande undantag:

Till varje match får sammanlagt 14 spelare användas. Antalet spelare på planen är sex, varav en är målvakt.

För Mixed gäller att minst två utespelare av vardera kön skall vara på planen.

Matchtiden är 2x10 minuter med två minuters vila i gruppspelet. I final spelet om platserna 1–4 förlängs matchtiden till 2x15 minuter. Dessa matcher ska vid oavgjort resultat efter full tid avgöras med "sudden death" max 2x5 minuter, därefter tillgrips straffslag.

Lag skall vara spelklara 10 minuter före utsatt tid. Lag som inte passar matchtid ger motståndaren WO.

[Länk till fullständiga tävlingsregler på förbundets hemsida](#)

## Tävlingsform

Mästerskapet arrangeras i form av gruppspel. Vid få anmälda lag kan spelformen bli enkelserie.

Vid lika poäng i gruppspelet räknas målskillnad, mest gjorda mål samt inbördes möte i nämnd ordning. Skulle lag fortfarande ej gå att skilja åt tillgrips lottning, vilket verkställs av VIF.

## Tävlingsplats

Arena Älvhögsborg, Storgatan 1, Trollhättan

## Övrig information

Individuell utrustning får var och en ta med sig.  
Skor med svart sula får inte användas.

# Luftskytte



## Grenansvariga

Pethra Sporrong 0706 757 149  
Leif Olofsson 0706 627 873

## Tävlingstider

Fredag 08:00 – 12:00 Luftpistol  
Fredag 12:00 – 17:30 Luftgevär

## Tävlingsklasser

**Luftpistol** (stående utan stöd)

Herr, Dam, Herr 60+ (Veteranklass) och Dam 60+ (Veteranklass)

**Luftgevär** (stående utan stöd)

Herr, Dam, Herr 60+ (Veteranklass) och Dam 60+ (Veteranklass)

## Tävlingsregler luftpistol

Tävlingen genomförs enligt Svenska Sportskytteförbundets regler och tävlingsbestämmelser för luftpistolsskytte.

## Tävlingsregler luftgevär

Tävlingen genomförs enligt Svenska Sportskytteförbundets regler och tävlingsbestämmelser för luftgevärsskytte.

## Tävlingsform

Luftpistol 40 skott [Länk till gren PM Luftpistol](#)  
Luftgevär 40 skott [Länk till gren PM Luftgevär](#)

## Tävlingsplats

Granngårdens motionsanläggning, Lantmannavägen 92 Trollhättan

## Övrig information

Standardvapen och hörselkåpor finns att låna

Arrangören förbehåller sig rätten att genomföra luftskyttetävlingar som sittande (istället för stående).

# Rinkbandy



## Grenansvariga

Niklas Kolvered  
Lars-Peter Henrysson

## Tävlingstider (preliminärt)

Fredag	08:30 – 17:00	Gruppspel/Finalspel
Lördag	08.30 – 13:00	Finalspel (eventuellt)

## Tävlingsklasser

Lag: Mixed

## Tävlingsregler

Svenska Korpidsportförbundets bestämmelser för rinkbandy gäller. Matchtid 2x20 min. Vid varje match får sammanlagt 14 spelare användas. Antalet spelare på plan är sex, varav en målvakt.

Vid lika poäng i gruppspelet räknas målskillnad, mest gjorda mål samt inbördes möte i nämnd ordning. Skulle lag fortfarande ej gå att skilja åt tillgrips lottning, vilket verkställs av VIF-T.

Laget ska vara spelklart 10 minuter före utsatt tid. Lag som inte passar matchtid ger motståndaren WO.

## Tävlingsform

Tävlingen anordnas genom gruppspel där alla lag möter varandra en gång. Gruppspelet pågår hela fredagen avslutas med finalspel, alternativt finalspel på lördag morgon. Finalspelet påbörjas direkt efter avslutat gruppspel.

[Länk till fullständiga tävlingsregler på förbundets hemsida](#)

## Tävlingsplats

Slättbergshallen, Gärdhemsvägen 29, Trollhättan

## Övrig information

Utrustning som uppfyller Svenska Korpidsportförbundets bestämmelser för rinkbandy gäller. Det är varje lag/förening som ansvarar för att rätt utrustning används. Det finns ingen möjlighet att låna utrustning på plats utan samtlig utrustning behöver tas med till spelplatsen av respektive lag/förening.

Omklädningsrum med dusch finns i Slättbergshallen.

Varje lag kommer ha ett eget omklädningsrum.

Slättbergshallen öppnar 07:30 på fredag respektive lördag.

Första matchen fredag respektive lördag startar ca 08:30 med möjlighet till uppvärmning 10 min innan matchstart.

# Simning



## Grenansvariga

Linda Nilsson  
Christer Gustavsson

## Tävlingstider

Fredag	08:30 – 09:30	Korta distanser
Fredag	09:30 – 17:00	1500 meter - Vattenfallsklassikern

## Tävlingsklasser

50 meter bröstsim	Dam, Dam 40+, Dam 50+, Dam 60+ Herr, Herr40+, Herr50+, Herr 60+
50 meter frisim	Dam, Dam 40+, Dam 50+, Dam 60+ Herr, Herr 40+, Herr 50+, Herr 60+
1500 meter frisim Vattenfallsklassikern (valfritt simsätt)	Dam, Herr

## Tävlingsregler

[Länk till fullständiga tävlingsregler på förbundets hemsida](#)

## Tävlingsplats

Arena Älvhögsborg, Storgatan 1, Trollhättan

## Övrig information

För 1500 meter ska man vid anmälan uppge uppnådda tider.  
I badhuset tillåts inga bomullskläder, gäller även publik.  
Samling 15 min innan respektive start, viktigt att vara på plats i tid.

# Padel - Extragren



## Grenansvariga

Joakim Bäckström  
Peter Svedberg

## Tävlingstider

Fredag 08:00 – 17:00 Gruppspel/finalspel

## Tävlingsklasser

Dubbel: Herr oerfaren, Herr erfaren, Dam oerfaren, Dam erfaren

## Tävlingsform

Dubbel, 1 set per match.

Tävlande ska i anmälan ange om hen har en partner att spela med eller om hen önskar paras ihop med en partner.

Tävlingsformen är preliminär, arrangören förbehåller sig rätten att ändra tävlingsformen beroende på antalet anmälda deltagare.

## Tävlingsregler

Vi hänvisar till grenregler som är framtagna av VIF förbundet, men då padel går under tillkommande gren och saknar regelverk hos dem, hänvisar vi till spelregler enligt Svenska Padelförbundet.

[Länk till fullständiga tävlingsregler på Svenska padelförbundets hemsida](#)

## Tävlingsplats

Padel Arena Trollhättan, Grafitvägen 26, Trollhättan  
Finns gott om gratis parkering, ingen p-skiva eller applikation behövs.

## Övrig information

Ta gärna med eget rack. Det finns även rack att hyra, men antalet är begränsat och de flesta hyrracken är anpassade för nybörjare. För att hyra rack behöver ni kontakta Joakim Bäckström via [Joakim.Backstrom1988@gmail.com](mailto:Joakim.Backstrom1988@gmail.com) och boka i förväg.

Bollar finns att tillgå i hallen. Omklädningsrummen har toalett, dusch och skåp som du kan låsa om du tar med eget hänglås!

Dörren till hallen kommer vara olåst under hela turneringsdagen.

Kiosk kommer vara öppen med försäljning av dricka, kaffe och godis.

# Föreningskamp



## Grenansvariga

Thomas Andersson

## Tävlingstider

Lördag 14:00 – 16:00 Gruppspel/finalspel

## Tävlingsregler

Vi hänvisar till grenregler som är framtagna av VIF förbundet, men då spökboll går under föreningskamp och saknar regelverk hos dem, hänvisar vi till spelregler på föreningens hemsida för Inomhus-VM.

[Länk till fullständiga tävlingsregler på tävlingens hemsida](#)

## Tävlingsplats

Arena Älvhögsborg, Storgatan 1, Trollhättan

## Övrig information

Varje förening har ett lag med 12 spelare

I varje förening behöver alla intresserade anmäla sitt intresse till sina lagledaren att man är intresserad utav att delta. En lottning får sedan göras inom föreningen om vilka 12 personer som ska spela och företräda sin förening denna föreningskamp

Föreningar med få deltagare eller få intresserade kan ha gemensamt lag med annan förening.

# Motionsgren



## Grenansvariga

Sofia Kampekäll 0706 845 319

## Tävlingstider

Fredag	09:00 – 16:00	Valfri starttid
Lördag	09:00 – 14:00	Valfri starttid

## Tävlingsklasser

Öppen klass, ca 3 km -> ca 6 km

## Tävlingsregler

City Quiz avslutas genom att var och uppvisar slutförd Quiz i sekretariatet på Arena Älvhögsborg.

## Tävlingsplats

Valfri startplats vid kanalparken i Trollhättan

## Övrig information

Genomförs med App till mobiltelefonen.

Varje fråga har geofencing och man behöver vara invid frågan för att kunna se den.

Mer information om App mm via tävlingens hemsida. [Länk till tävlingens hemsida](#)