



**Tävlings PM**  
**Friidrotts SM 2024**

## Friidrotts SM 28–30 juni 2024, Rimnersvallen Uddevalla

### TÄVLINGS-PM

IK Orient, Svenska Friidrottsförbundet och Uddevalla kommun hälsar alla hjärtligt välkomna till årets Friidrotts-SM på Rimnersvallen. Det är en stor ära vi välkomnar tävlande, ledare, partners och besökare till det första Friidrotts-SM:et i Bohuslän.

### ALLMÄNT

Tävlingsplats: Rimnersvallen

Adress: Rimnersgatan 13, 451 52 Uddevalla

Karta över tävlingsområdet finns på tävlingens hemsida, [Friidrotts SM 2024](#).

### TIDSPROGRAM

Finns på hemsidan [Friidrotts SM 2024](#)

### PARKERING

Parkeringar finns i arenans närhet. Våra parkeringsområden ligger inom 10min promenadavstånd. Viktigt att se parkeringskartan på hemsidan för att ni på bästa sätt ska planera ert resande till och från arenan.

Våra parkeringsvärdar kommer att hjälpa dig på bästa sätt. Det är förbjudet att parkera vid utfarter, privat mark eller på annat sätt blockera passager.

### ENTRÉ

För entré till arenan krävs ackreditering eller köpt biljett.

**Aktiva och ledare hämtar personligen sina ackrediteringar** i Helpdesk som ligger placerad vid huvudentrén till SM området. Ackrediteringen gäller sedan som entrébevis till arenan. På alla ackrediteringskort finns information om SM områdets zonindelning och vart Du får befinna dig.

All passage för att komma in på SM området görs via huvudentrén, för att minska på eventuella köer önskar vi att alla ackrediterade personer går in i uppskyldad entré.

Bara ledare som har anmälts via e-post till [sm2024@ikorient.se](mailto:sm2024@ikorient.se) får ackreditering.

**Anmälan sker senast söndag 23 juni.** En ledare per aktiv, plus ytterligare en ledare per förening kan få ackreditering. Övriga skall köpa biljett.

## HELPDESK

Är placerad i entréområdet och har följande öppettider:

Torsdag	27 juni: 15:00-20:00
Fredag	28 juni: 09:00-20:00
Lördag	29 juni: 07:00-19:30
Söndag	30 juni: 07:00-16.30

Här hämtar ni **ackrediteringar, nummerlappar** och föreningskuvert med **lunchbiljetter** för er som har förbeställt det.

Här sker också **avprickning**, se nedan;

**Dagens lunch** serveras i vår Foodcourt inne på SM torget, se nedan;

I Helpdesken finns besöks-, aktivas-, och partnerinfo att tillgå.

## FÖRENINGSTORG

Mellan Rimnershallen och Rimnersbadet ligger "föreningstorget", en asfalterad yta där föreningstält kan placeras. Området är **enbart** öppet för ackrediterade besökare.

Plats för att placera ett föreningstält skall föränmälas till [sm2024@ikorient.se](mailto:sm2024@ikorient.se) **senast** söndag den 23 juni. I anmälan önskar vi veta om storlek på tältet och om el behövs.

Ytan är inte obegränsad och vi tillämpar först till kvarnmodellen.

Föreningstorget är placerad med direktaccess till Rimnershallen där tillgång på toalett och vatten finnes.

Ytan bevakas nattetid men vi rekommenderar att värdesaker inte lämnas kvar då vi som arrangör ej tar ansvar för värdesaker.

Eventuella förankringar/tyngder ombesörjer respektive förening med. Vikter från Rimnershallens gym får ej användas. Brandsläckare finns vid ingången till föreningstorget.

Tält kan sättas upp torsdag mellan kl. 17:00-20:00 och fredag mellan 08:00-11:00.

## AKTIVAS/LEDARES LÄKTARE

Vi tillämpar "fri" sittning på hela arenan. Alltså finns det inga avsedda platser till några föreningar eller andra sällskap som är kopplade till tävlingarna.

Ni får sitta/stå på tillgängliga platser utmed arenan. Det finns totalt 4000st platser på arenan. Ni får inte markera/boka platser eller sätta upp banderoller/beachflaggor på andra ytor än ute på föreningstorget. Hundar får medtages in på SM området, hundar får dock inte vara på Västra och Östra läktaren.



## MAT

Ni som har förbeställt mat för under Friidrotts SM kan hämta ut matbiljetter i föreningskuvert i Helpdesken. Maten serveras i Foodcourten på SM torget. Öppettiderna är:

Kl. 13:00 – 17:00 på fredagen

Kl. 11:30 – 18:00 på lördagen

Kl. 11:00 – 14:30 på söndagen

Anmälan görs via [denna sida](#). Beställning av mat kan göras till den 23 juni och kostar 105kr per person. Efter den 23 juni kostar beställd mat eller köp på plats 119kr.

Vad som serveras finns på hemsidan.

## NUMMERLAPPAR och AVPRICKNING

Aktiva hämtar sin personliga nummerlapp i Helpdesk. Då får man som aktiv också sin ackreditering. Nummerlappen skall bäras på bröstet utom i hoppgrenar där det är valfritt att använda den på rygg eller bröst. För tävlande i framerunningklass (R-71/R-72) ska nummerlappen fästas på ryggen.

Reklamen får ej vikas bort. Samma nummerlapp används i alla grenar under tävlingen och behöver inte återlämnas.

**Avprickning är obligatorisk i samtliga grenar, skall ske med personlig namnteckning i alla grenar senast 60 minuter (för stavhopp 90 minuter) före angiven starttid.** Om grenen avgörs i mer än en tävlingsomgång behövs ingen ny avprickning efter försök/kval.

**Listor för avprickning finns uppsatta i Helpdesk, se arenaöversikt.**

**OBS!** Aktiv som prickat av sig och uteblir från start kan ha förverkat sin rätt till fortsatt deltagande i Friidrotts SM. Detta gäller även vid utebliven start efter avancemang till semifinal/final, om man ej meddelat detta i förväg. Meddela ev. utebliven start, och skäl till detta, till funktionär i Helpdesk eller ansvarig i Calling, som har kontakt med sekretariatet.

## EFTERANMÄLAN

I mån av plats, förutsatt att extra tävlingsomgång inte behöver läggas till, kan efteranmälan göras senast 90 minuter före respektive grenstart mot en avgift på 500 kr/gren. Grenar som är stängda för efteranmälan meddelas på SM-hemsidan.

Efteranmälan görs till [sm2024@ikorient.se](mailto:sm2024@ikorient.se) till och med torsdag den 27 juni kl. 15:00, därefter via Helpdesk, då ska avgiften betalas direkt, via swish till arrangören.

## STARTLISTOR

Startlistor och heatindelning anslås på anslagstavlan i anslutning till call room. Dessa finns även digitalt på tävlingens hemsida, här anslås även resultat löpande live under tävlingen.



## UPPVÄRMNING

Uppvärmning kan ske utomhus eller inne i Rimnershallen. Ingång till Rimnershallen sker via SM-torget eller via föreningstorget. Endast ackrediterade personer får vistas på uppvärmningsytorna. I Rimnershallen finns fullt utrustat gym att nyttja. Hjälp oss och varandra att plocka upp/sätta tillbaka använt material. Så blir det trevligare för nästa person att komma till gymmet.

Det finns ett kastområde att värma upp på. Kastbur, kulring och spjutansats finns 5min promenad från SM-området, öster om Rimnershallen. Var uppmärksamma på varandra vid uppvärmning så inga skador eller olyckor uppkommer.

Uppvärmning kan också ske utanför SM området. Viktigt att aktiva och ledare har med sig sin ackreditering vid passering av entrén till SM området.

## VÄSKFÖRBUD

Enligt nuvarande risknivå i Sverige råder ett totalt väskförbud på hela SM-området för alla som besöker Friidrotts-SM. Det kommer också att vara förbjudet att ta med mat och dryck in till tävlingsområdet för såväl aktiva som ledare och övriga besökare.

Väskförbudet gäller dock inte tävlande, men slumpmässiga visitationer kan förekomma.

## SM-TORGET

Utanför arenorna finns det s.k. SM-torget, här är det fritt att röra sig, träffa besökare, andra föreningar och våra olika partners. Det kommer finnas 30-talet olika företag eller organisationer på plats som ställer ut eller informerar om varor eller tjänster. I flera montrar kommer spännande aktiviteter gå att prova på.

På SM-torget finns också Foodcourten där dagens rätt serveras. Det kommer också finnas öppna cafeterior runt om på arenan där korv o bröd, hamburgare, dricka m.m. finns att köpa. Alla betalmedel mottages.

## ETT HÅLLBART FRIIDROTTS-SM

Vi jobbar för ett hållbart arrangemang. Detta har legat som en röd tråd i hela processen för årets Friidrotts-SM. Arbetet har mynnat ut i ett policydokument med 32 punkter som gör att vi kan bidra till FN:s 17 globala mål och samtidigt minska på klimatpåverkan, öka inkluderingen och skapa ett mervärde för Uddevalla. Vi är väldigt stolta att bli den första arrangören att arbeta med hållbarhetsfrågorna på detta sätt.

Därför vill vi att ni som tävlande och ledare hjälper oss i detta arbete på de sätt ni kan. Det kan vara t.ex.

- Res på ett smart sätt, samåk, åk kollektivt, ta transferbuss
- Släng skräp på anvisade platser
- Spola inte mer vatten än nödvändigt
- Minimera matavfall genom att ta mindre mat, äta upp eller om möjligt spara till senare



## SM-AKTIVITETER

Inför Friidrotts SM arrangerar IK Orient flera event i Uddevalla. Några av dem är Knatteracet, Nestléspelen, Stadsstafetten och flera träffar med partners och funktionärer.

Vi kommer att arrangera en föreläsning i samarbete med Bauhaus på hotell Carlia fredag den 28 juni. Det är äventyraren och inspiratören Aron Andersson som kommer till Uddevalla och föreläser och morgonens tema är "Konsten att göra det omöjliga". Samma morgon kommer vi också att gästas av Vanessa Kamga!

Vill du som ledare eller aktiv ta del av denna morgon? Anmäl dig/er då via [sm2024@ikorient.se](mailto:sm2024@ikorient.se), ange antal och eventuella allergier.

Programstart kl. 08:00 och avslut 09:30. Övriga inbjudna är partners, Uddevalla kommun och föreningar i Uddevalla.

För dig eller er som tävlat färdigt på lördagen och således har en tävlingsfri söndag, vill vi passa på att nämna att vi i samband med Friidrotts-SM bjuder upp till SM-konsert på Kungstorget i Uddevalla.

Ni som vill ta del av go stämning, bra musik och kanske lite dans ska ta er till Kungstorget där trubadurer, DJ och huvudnumret, HAAKS, spelar på stora scenen under lördagskvällen. För dig som visar upp ledar- eller aktivas ackreditering i entrén gäller 50% rabatt på entrépriset.

Mer info om våra SM-aktiviteter på SM-hemsidan.



## SPECIFIKA TÄVLINGSBESTÄMMELSER

### LÖPGRENAR

#### Heatindelning och lottning

Utförs enligt Svenska Friidrottsförbundets seedningsregler för mästerskap (se <https://www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/svenska-masterskap/sm-bestammelser/>) omedelbart efter att avprickningstiden gått ut.

#### 200m

Försök går på utsatt försökstid lördag. Om färre än 25 löpare prickat av sig utgår semifinalerna ur tidsprogrammet på söndagen och finalen löps på ordinarie finaltid.

#### 5000m

Om fler än 25 löpare prickar av sig genomförs A- och B-heat för kvinnor. Manliga 5000m kommer att avgöras i ett finalheat.

### HOPP OCH KAST

#### Kvaltävlingar

Kvaltävlingar genomförs i de teknikgrenar som inte har final på fredagen, förutsatt att minst 13 hoppare/kastare prickat av sig. Vid 12 eller färre avprickade utgår kvaltävling och final genomförs på den dag/tid det står final i tidsprogrammet.

#### Höjd

Kvaltävling i M höjd genomförs på två parallella mattor i norra kurvan. Gruppindelning sker efter avprickningen. Höjning till nästa höjd sker samtidigt i båda grupperna.

- Höjningsschema M (kval): 178-185-190-195-198-201-203. **Kvalgräns 2,03.**
- Höjningsschema M (final): 185-191-197-201-205-208-211 +2
- Höjningsschema K: 159-164-169-173-177-180-183 +2
- Höjningsschema M I-20: 141-145-149-153-156-159 +2

#### Stav

Kvaltävlingar i stav hoppas på två parallella ansatsbanor i norra kurvan. Höjning till nästa höjd sker samtidigt i båda grupperna. Gruppindelning sker efter avprickningen.

- Höjningsschema M (kval): 425-440-455-465-475-480. **Kvalgräns 4,80.**
- Höjningsschema M (final): 450-465-480-491-502-510-518 +5
- Höjningsschema K (kval): 340-355-370-380-390-395. **Kvalgräns 4,00.**
- Höjningsschema K (final): 350-365-380-390-400-407-414 +5

#### Längd

Hopprikning bestäms av tävlingsledningen 2 timmar före grenstart. Kvaltävlingar genomförs med hela startfältet samtidigt, i en och samma grop.

- Kvalgräns M: 7,25
- Kvalgräns K: 6,15



### **Tresteg**

Hoppriktning bestäms av tävlingsledningen 2 timmar före grenstart. Kvinnor har plankor på 11m, män plankor på 13m.

### **Kula**

Stöts från kulring vid mållinjen, nedslag på gräs.

- Kvalgräns K: 14,00

### **Diskus**

- Kvalgräns M: 51,00
- Kvalgräns K: 48,00

### **Slägga**

- Kvalgräns K: 60,00

### **Spjut**

Kastriktning från ansatsen i södra kurvan, förutom paraklasserna I-20 och R-stående som kastar från norra kurvan.

- Kvalgräns K: 48,00

## **MÅNGKAMP**

**Avprickning** sker enbart inför första dagens första gren, senast 60 minuter före start.

**Startupprop** sker i call room inför första grenen båda dagarna:

- Tiokamp 100m och 110m häck: 25 minuter före start
- Sjukamp 100m häck: 25 minuter före start
- Sjukamp längd: 40 minuter före start

I **höjd och stav** kommer startfälten eventuellt att delas upp i två parallella grupper som hoppar samtidigt. Genomgångshöjder: Höjd 170 (+/- 3cm), stav 422 (+/- 10cm).

Tävlande som vill **avbryta mångkampen** meddelar omedelbart gruppleddaren, som i sin tur meddelar sekretariatet.

**Mellan grenarna** kan mångkampare vistas i särskilt avsett vilrum i Rimnershallen. Där finns mattor att ligga på samt vatten och frukt. Entré till nästa gren sker enligt gruppleddarens instruktioner.





## EGNA REDSKAP

Inlämning och kontroll av personliga kastredskap sker i tekniska rummet senast 120 minuter före grenstart. Tekniska rummet ligger i Östra läktaren i markplan. Blankett för inlämnat material skall fyllas i av den aktive. Efter märkning av godkända redskap återfinns de vid respektive gren innan start, tillgängliga för alla deltagare. Observera att personliga kastredskap som godkänts för tävling ska vara tillgängliga för samtliga deltagare i både kval och final (även om redskapets ägare inte kvalificerar sig för finalen).

Redskap lämnas tillbaka efter avslutad tävling där de lämnades in för kontroll.

Stavar lämnas till tekniska rummet senast 150 minuter före grenstart. Stavar kan också lämnas in under torsdagen mellan 17:00 och 20:00.

## UPPROP

Upprop sker i call room inne i Rimnershallen (se arenaöversikt), och är obligatoriskt i samtliga grenar. Nytt startupprop sker inför varje tävlingsomgång (kval/försök – semi – final). I mångkamp dock endast inför första grenen varje tävlingsdag (se stycket MÅNGKAMP ovan).

Följande tider gäller:

- 25 min före utsatt starttid i löpgrenar. (Varje heat kommer att ha en egen samlingstid.)
- 40 min före utsatt starttid i teknikgrenar utom stav.
- 70 min före utsatt starttid i stav.

Tidsprogram för upprop finns uppsatt i Rimnershallen.

I call room kontrolleras att varje tävlande har rätt nummerlapp samt bär föreningens tävlingsdräkt. Reklamtryck på tävlingsdräkt får inte vara större/mer iögonenfallande än föreningens namn/logga. **Tights med tillverkarlogo runt hela midjan kan alltså inte användas som tävlingsdräkt.** (På överdragskläder och väskor finns inga begränsningar för reklamtryckens antal eller storlek.)

Varje tävlande ansvarar för att tävla i skor som är godkända av World Athletics. En aktuell förteckning över skomodeller som är godkända för tävling finns på <https://certcheck.worldathletics.org/FullList>. Stickprovskontroller av tävlandes skor kan ske i call room, men också inne på tävlingsarenan om grenledare begär sådan kontroll. Aktiva som av medicinska skäl behöver tävla i skor med iläggssulor som gör att maximalt tillåten sultjocklek överskrids behöver visa upp intyg från behandlande läkare/fysioterapeut i samband med startupprop.

## INMARSCH

Efter startuppropet leder en funktionär inmarsch till tävlingsutrymmet inne på arenan. Gemensam inmarsch sker från call room:

- För löpgrenar 15 minuter före start.
- För teknikgrenar utom stavhopp 30 minuter före start.
- För stavhopp 60 minuter före start.
- För mångkampsgrenar enligt instruktion från gruppledare.

Det är inte tillåtet att beträda tävlingsområdet innan eller efter din tävling.



## UTMARSCH/MIXED ZONE

Löpare passerar mixed zone beläget bakom målet direkt efter avslutad löpning.

Utmarsch från teknikgren sker samlat tillsammans med funktionär efter att grenen är klar. Aktiva får ej lämna sin gren utan grenledares tillstånd.

Samtliga aktiva ska passera ut från tävlingsområdet via Mixed zone som finns i direkt anslutning till målet.

Vid prisutdelning; se nedan.

## KLÄDKORGAR

Korgar för överdragskläder finns vid start för löpgrenar, finns sedan i mixed zone.

## PRISUTDELNING

Sker så snart som möjligt efter respektive grens avslutning, under förutsättning att ingen muntlig protest kommit in till grenledaren. Pristagare samlas med funktionär i mixed zone och leds sedan till ceremonirum för kommande prisutdelning.

## TRÄNARE /COACHER

Tränare får ej vara inne på tävlingsområdet = innanför staketet runt bana 8.

Det finns inga specifikt uppmärkta sittplatser för tränare på arenan, dock har vi en tränarzon vid höjd, kula och längd/tresteg med först till kvarn. Men respektera avspärningar och ev. zoner där fri sikt för SVT /löpfunktionärer behöver finnas.

## RESULTAT

Listor anslås på tre ställen runt om på SM-området, ni hittar även liveresultat och slutliga resultat via länk som finns på SM-hemsidan.

## PROTEST OCH ÖVERKLAGANDE

Ska göras muntligt till ansvarig grenledare under pågående gren, eller via Helpdesk inom 30 minuter från det resultatet kungjorts. Grenledarens beslut (oförändrat eller ändrat) kan överklagas till tävlingsjuryn.

Överklagan ska vara inlämnad till Helpdesk inom 30 minuter från det resultatet kungjorts. Om aktuell grenledare tar beslut med anledning av protest och detta beslut kungörs efter att de tidigare resultatet kungjorts gäller tiden ovan från det att grenledarens beslut kungörs.

Avgift för överklagan är 500 kr (Swish) som betalas tillbaka om överklagan medför ändrat domslut.

## DOPINGKONTROLLER

Antidoping Sverige finns på plats under hela helgen. Kontroller kommer att ske slumpmässigt.

Tävlande som förbättrar eller tangerar ett **svenskt seniorrekord** ska kontakta dopingkontrollfunktionär och be att få lämna dopingprov på plats.

Tävlande som förbättrar eller tangerar ett **svenskt juniorrekord** eller **svenskt rekord i parafriidrott** ska kontakta Antidoping Sveriges rekordjour (telefon 08-586 260 40) och anmäla sig som tillgänglig för att lämna dopingprov, och sedan invänta besked om dopingkontroll behöver genomföras eller inte.



SVENSK FRIIDROTT

## **KONTAKTER TÄVLINGSFRÅGOR:**

SM-General:

Alexander Rahm – [sm2024@ikorient.se](mailto:sm2024@ikorient.se), 0736554057

Tävlingsledare:

Gustav Magnusson - [sm2024@ikorient.se](mailto:sm2024@ikorient.se), 0736275001

VEMP ansvarig (värd-/aktivas-/besöksservice/marknad/Helpdesk):

Lotta Rahm - [sm2024@ikorient.se](mailto:sm2024@ikorient.se), 0704131513

Teknisk Ledare:

Ingvar Johansson - 0708636146

Teknisk Deleгат:

Mats Svensson - 0706493282

# **Välkomna till Uddevalla!**

**"Mitt i ett Minne"**