

ISM 2025

IFK VÄXJÖ, SVENSKA FRIDROTTSFÖRBUNDET OCH VÄXJÖ KOMMUN HÄLSAR ALLA HJÄRTLIGT VÄLKOMNA TILL VÄXJÖ, TELEKONSULT ARENA OCH SM I FRIDROTT INOMHUS 2025.

ALLMÄN INFORMATION

Tävlingsarena: Telekonsult Arena, Hejaregatan 9, Växjö. Viktkastning i Tipshallen.

Tävlingsdagar & tider:

- Fredag 21/2: Start kl. 17.30
 - Söndag 23/2: Slut kl. 15.00
- (Specifika starttider finns i tidsprogrammet)

Parkering: Finns längs [Hejaregatan](#), vid Visma Arena på [Owe Jonssons väg](#), samt vid [Storgatan](#) väster om Vida Arena. 2 h fri parkering, därefter 5 kr/h (max 30 kr/dygn) via Easypark.

INPASSERING OCH ACKREDITERING

Aktiva & ledare: Västra ingången (ackreditering krävs). Ledare utan ackreditering köper biljett vid östra entrén.

Publik: Entré via östra ingången. Biljetter via [tickster.com](#). Väskeförbud gäller. Läs mer på [polisen.se](#).



TÄVLINGSRELATERAD INFORMATION

Nummerlappar: Hämtas i föreningskuvert (inkl. ackreditering & matbiljetter). Följande tider kan ni hämta ut era Föreningskuvert kan hämtas ut följande tider:

Fredag 14.00-20.00 | Lördag 11.00-15.00 | Söndag 10.00-13.00.

Nummerlappen ska fästas på tävlingströjan i brösthöjd. I höjd och stav alternativt på ryggen. Reklamtexten får inte vikas in.

Efteranmälan: Via [easyrecord.se](#), 500 kr/gren (i mån av plats) faktureras klubben i efterhand.

Träning: Fredag 21/2 kl. 14.00–16.00 (begränsad tillgång pga. arenaförberedelser).

Mat & kiosk: Förbeställd lunch i Tipshallen. Kiosker i arenan med bl.a. lasagne, pastasallad, hamburgare och fika.

LÄKTARE FÖR AKTIVA OCH TRÄNARE

Vi har reserverat hela rad 1 på huvudläktaren för aktiva och ledare som ej köpt biljett. Detta måste respekteras så den publik som köpt sittplatsbiljett får tillgång till sina platser. Det går även bra för aktiva och ledare att titta på tävlingarna vid borte långsidan. Platserna på rad 1 gäller även som coachplatser för längd, tresteg och stav.

OMKLÄDNING

Det finns två omklädningsrum i Telekonsultarena. Ett för kvinnor och ett för män.

SJUKVÅRDSPERSONAL

Läkare och sjukvårdare kommer att finnas på plats under tävlingarna. De har sin bas i Mixed Zone.

MASSAGEPLATS

De föreningar som har anmält önskemål om att sätta upp massagebänk kommer att erbjudas plats i Tipshallen under helgen. Under fredagen pågår viktkastning i Tipshallen så respektera att sätta upp era tält på anvisad plats.



RESULTAT OCH WEBBSÄNDNING

- Alla resultat publiceras live på easyrecord.se.
- Tävligen kommer live-sändas via friidrottskanalen.se.

UNDER TÄVLINGEN

AVPRICKNING

- Alla tävlande måste pricka av sig med personlig namnteckning via easyrecord.se.
- **Senast 60 min före grenstart** (stavhopp: **90 min före**).
- Avprickningen öppnar efter midnatt på tävlingsdagen.

OBS! Den som inte prickar av sig i tid får inte starta. Om du har prickat av dig men inte startar kan du förlora rätten att delta vidare i mästerskapet, även i semifinal/final. Återbud i semi eller final måste meddelas sekretariatet.

EGNA REDSKAP OCH UTRUSTNING

- Egna redskap (kula/vikt) ska lämnas in för kontroll **senast 90 min före grenstart** i redskapsrummet vid utgången till Sprinthallen.
- Redskapen kan hämtas ut på samma plats efter tävlingen.
- **Max spiklängd:** 7 mm (höjd: 9 mm).

UPPVÄRMNING

- Uppvärmning sker utomhus, i Sprinthallen eller Tipshallen.
- **Fredag:** Viktkastning pågår i Tipshallen – uppvärmning på gräset endast på bortre planhalvan.

UPPROP

- Obligatoriskt upprop i **Tipshallen (gräset närmast Sprinthallen)**.
- **Kontroll av tävlingsdräkt, skor, reklam och nummerlapp.**
- **Tider för upprop:**
 - **Löpgrenar:** 20 min före start
 - **Stavhopp:** 70 min före start
 - **Övriga teknikgrenar:** 40 min före start
- Stavar tas in/ut från innerplan i samråd med funktionärer.

SKOGREGEL

Skons konstruktion

Skosula får innehålla högst ett lager av styvt material (kolfiber, nylonplatta eller liknande), utöver den platta som används för att fästa spikarna i spikskor.

Maximalt tillåten sultjocklek är:

- 40 mm: gång.
- 20 mm: alla övriga grenar.

I hoppgrenar får sulan inte vara tjockare under fotbladet än under hälen.

Varje aktiv är ansvarig att använda skor som är godkända för tävling, här hittar du senaste versionen av [World Athletics Approved Shoe List](https://www.worldathletics.org/athletes/athletes-approved-shoe-list).

Medicinska anpassningar

Det är tillåtet att göra anpassningar av tävlingskor av medicinska skäl, exempelvis genom att:

- Bygga om en icke-spiksko till en spiksko genom att byta ut delar av sulan.
- Använda uttagbar innersula, hälkudde eller liknande.

Om sådant ilägg gör att sulan överskrider gränsvärdena för tillåten tjocklek måste de medicinska skälen kunna styrkas med intyg från läkare eller fysioterapeut och den aktive kunna visa upp sådant intyg för aktuell grenledare och/eller skokontrollant.

Läs mer om regeln här: friidrott.se

INMARSCH

- Tävlände går gemensamt in på arenan under ledning av gren- eller löpningsledaren.
- **Tider för inmarsch:**
 - **Löpgrenar:** ca 10 min före start
 - **Stavhopp:** ca 60 min före start
 - **Övriga teknikgrenar:** ca 30 min före start

LINE UP OCH PRISUTDELNING

- Finalister i löpgrenar ställer upp för presentation.
- I teknikgrenar presenteras utvalda aktiva.
- Prisutdelning sker direkt efter final vid prispallen på innerplan.
- **Viktkastning:** Prisutdelning i Tipshallen.

UTMARSCH OCH MIXED ZONE

- Samlad utmarsch efter grenens slut/prisutdelning.
- **Kast och horisontella hopp:** De som inte går vidare efter tre omgångar lämnar gemensamt.
- **Vertikala hopp:** Utmarsch i samråd med grenledaren.
- **Alla tävlande måste passera Mixed Zone.**

Pressansvarig kan kalla aktiva för intervjuer i **Mixed Zone**. Endast press, aktiva, ledare och behöriga funktionärer får vara där.

KLÄDKORGAR

- Finns vid start i löpgrenar.
- Korgbärare transporterar kläder till Mixed Zone (bakom pressläktaren).

TÄVLINGSBESTÄMMELSER

PROTEST

Under pågående tävling lämnas protest muntligen till grenledaren av den tävlande eller en utsedd person.

Efter avslutad gren lämnas protest via sekretariatet till grenledaren, senast 30 minuter efter att resultatet kungjorts.

Överklagande av grenledarens beslut görs skriftligen till sekretariatet (upp för spiraltrappan) inom 30 minuter efter kungjort eller ändrat resultat, tillsammans med en deposition på 500 kr (Swish/kort accepteras). Depositionen återbetalas om juryn godkänner överklagandet.

Juryn, bestående av **Kjell Ahnstedt, Mats Svensson och Daniel Bergin**, behandlar ärendet snarast. Telefonnummer finns i sekretariatet.

ALLMÄNT

- Reglementsenslig tävlingsdräkt ska bäras. Observera att gällande regler för storlek på reklam på tävlingsdräkten gäller för både överdel och underdel.
- Det är inte tillåtet att använda mobiltelefon, videokamera eller laptop inom tävlingsområdet.
- Inga ledare, tränare eller icke-ackrediterade fotografer får vistas på innerplan.
- Tävlingsområdet omfattar rundbanan och området innanför.
- Vid viktkastning är tävlingsområdet markerat.
- Ingen annan gren än viktkastning kommer att avgöras utanför rundbanan.

LÖPNING

- Aktuella heatindelningar och banlottningar anslås i anslutning till upprop.
- Regler för heatindelning, banlottning och banranking finns på www.friidrott.se.
- Telekonsult Arena har 8 banor på 60 meter och 6 banor på rundbanan.
- Banranking i Telekonsult Arena:
 - **200 m:** 6-5-4-3-2-1
 - **400 m:** 5-6-4-3-2-1

HÖJD OCH STAV

Höjningsscheman

M höjd kval: 176-182-188-192-196-200-203-206 **M höjd final:** 187-191-195-199-203-206-209 +2

K höjd: 160-165-170-174-178-182-185 +2

I 20 höjd: 110-115-120-125-130-135-140-150-155-158-161 +2

M Stav kval: 430-445-455-465-475-485-490-495 **M Stav final:** 456-471-486-496-506-512-518 +5

K Stav kval: 340-350-360-365-370

K Stav final*: 355-369-383-393-403-410-417 +5

*Om kvaltävling utgår p.g.a färre än 13 avprickade läggs 341 in som första höjd i finalen.

- Ansatsmarkeringar finns att låna.
- Det är förbjudet att använda färg, krita eller magnesium för markeringar på banan.
- Max två markeringar per tävlande är tillåtet.
- Pluggar av plast är tillåtna. Pluggar av svart gummi är **ej** tillåtna.

LÄNGD, TRESTEG, KULA OCH VIKT

- Kvaltävling genomförs vid minst 13 avprickade.
- Till final går de som klarar uppsatt kvalgräns eller de 10 bästa i kvaltävlingen.

Kvinnor

Stav 370 cm

Längd 575 cm

Kula 1400 cm

Män

Höjd 206 cm

Stav 495 cm

Längd 700 cm

- Trestegsplankor: Kvinnor 11 m, Män 13 m.
- I kula används järnkula.
- Kast- och hoppordning justeras efter tre omgångar (ledaren hoppar/stöter/kastar sist, tvåan näst sist etc.).
- Viktkastning sker med mjuk vikt i Tipshallen från en portabel ring.
- Ansatsmarkeringar finns att låna.
- Det är förbjudet att använda färg, krita eller magnesium för markeringar på banan.
- Max två markeringar per tävlande är tillåtet.

Följande storlekar på kulor tillhandahålls av arrangören:

4 kg = 95, 100, 105, 110 7,26 kg = 115, 117, 120, 125, 128

ÖVRIGT

DOPNINGSKONTROLLER

- Slumpvisa dopningskontroller kommer att genomföras under mästerskapet.
- Vid svenskt rekord krävs att dopningstest lämnas på tävlingsdagen eller under det efterföljande dygnet.

TEKNISK DELEGAT OCH TÄVLINGSLEDARE

Utsedda av SFIF: Teknisk Delegat **Göran Kero**. Tävlingsledare är **Martin Jobsson**, IFK Växjö.

ELITKLUBBARNÄ

Elitklubbarna bjuder in till informationsmöte den **23/2 kl. 10.00-11.00** i [konferensrummet](#) på bron mellan Värendsvallen och Tipshallen. Ingång via trapphuset till vänster om bron (sett från Telekonsult Arena).

FRÅGOR

Kontakta IFK Växjös kansli 0470-16116 eller ism@ifkvaxjo.se

ARENAKARTA

