

Tävlings PM JSM19-USM15

Ljungby FIK, Svenska Friidrottsförbundet och Ljungby Kommun hälsar alla hjärtligt välkomna.

Vi ser fram emot tre fina dagar tillsammans med alla tävlande, ledare, samarbetspartners, besökanden och funktionärer.

Allmänt

Tävlingsplats: Sunnerbovallen

Adress: Fritidsvägen 5, 341 35 Ljungby

Områdeskartor med parkeringsmöjligheter finns på tävlingens hemsida och även längre ned i detta PM.

Tidsprogram

Finns på tävlingens hemsida: [JSM19-USM15 + Para USM](#)

Entré, ackreditering och nummerlappar

Rekommenderad entré, se kartan

Aktivas nummerlapp ligger packade föreningsvis och hämtas i den informationsbod som kommer stå uppställd vid ingången till arenan. Kuvertet hämtas i boden av en föreningsrepresentant. Nummerlappen skall bäras på bröstet utom i stav och höjd där det är valfritt att använda den på rygg eller bröst. Reklamen får ej vikas bort. Samma nummerlapp används i alla grenar under tävlingen och behöver inte återlämnas.

Stavcoacher hämtar personligen sina förbeställda ackrediteringsbrickor i samma bod. Bara stavcoacher som anmält ackreditering till info@ljungbyfriidrott.com senast **19 augusti** får ackreditering och får då tillåtelse att vistas på särskild avsedd plats på tävlingsområdet i samband med den aktives stavgång.

Press hämtar sin ackreditering i samma bod.

Informationsboden är öppen följande tider:

Torsdag	20 aug.: 17:00-20:00 (endast utlämning av kuvert med nummerlappar)
Fredag	21 aug.: 09:00-så länge tävlingen pågår
Lördag	22 aug.: 08:00- så länge tävlingen pågår
Söndag	23 aug.: 07:30- 12:00

Föreningstält

Rekommenderad plats finns markerad på området. Ingen bevakning sker nattetid.

Föreningstälten kan ställas upp från och med torsdag 20 aug. kl 17:00.

Kontaktperson Jörgen: 073-818 21 04

Läktare

En mindre träläktare under tak finns. Vi tillämpar ”fri” sittning hela helgen.

Egna redskap

Inlämning och kontroll av personliga kastredskap sker i tekniska rummet som är i förrådet (utmärkt på kartan) senast 120 minuter före grenstart. 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. Redskap lämnas tillbaka efter avslutad tävling där de lämnades in för kontroll.

Stavar kan lämnas in redan under torsdagen mellan 17:00 och 20:00 och förvaras då i låst förråd under natten, annars från kl. 08.00 fredag-söndag. Kontaktperson Teknisk ledare för inlämning: Leif Persson 076-763 55 57. Stavarna märks upp av Teknisk ledare och hämtas utanför förrådet.

Efteranmälan

I mån av plats, förutsatt att extra tävlingsomgång inte behöver läggas till, kan efteranmälan göras senast fram till avprickningstiden för respektive grenstart mot en avgift på 400 kr/gren. Efteranmälan görs i EasyRecord och faktureras i efterhand.

Avprickning – obligatorisk.

Avprickning är obligatorisk för att få starta på tävlingen och måste vara gjord senast två timmar (120 minuter) före grenstart.

Avprickning i en gren kan göras från och med kl. 15.00 dagen före grenens första tävlingsomgång (försöksheat, kval eller final direkt). Avprickningen sker digitalt i Easyrecord med personlig namnteckning i alla grenar. Om grenen avgörs i mer än en tävlingsomgång behövs ingen ny avprickning efter försök/kval.

Diskus/slägga: Ange vid avprickning om du är höger- eller vänsterkastare.

Tresteg: Ange vid avprickning vilken planka som du planerar hoppa ifrån.

OBS! Aktiv som prickat av sig och uteblir från start kan ha förverkat sin rätt till fortsatt deltagande på tävlingen. 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 i call room.

Uppvärmning

Uppvärmning kan ske utomhus eller inne i Sunnerbohallen – obs endast gymnastikgolv, så inga spikskor kan användas inomhus. Ingång till Sunnerbohallen sker via dörren som vetter mot Sunnerbovallen. Det finns ett grönområde upp mot campingområdet som kan användas som kastområde att värma upp på. Var uppmärksamma på varandra vid uppvärmning så inga skador eller olyckor uppkommer. Uppvärmning kan också ske utanför arenaområdet, i Kronoskogen eller angränsande cykelbanor. I angränsande Ljungby Arena finns fullt utrustat [gym](#) att nyttja. **Öppet:** fredag: 14:00-16:00, 18:00-20:00. lördag: 10:30-12:30, 15:00-17:00. sönd: 11:30-13:30.

Specifika tävlingsbestämmelser

Ersättare vid återbud till final

Tävlingsreglerna ger numera möjlighet att ersätta en deltagare som lämnat återbud till en vidarekvalificerad plats. Detta tillämpas här med undantaget att om det blir semifinal i en löpgren så erbjuds inga ersättarplatser mellan försök och semifinal. De två bästa av de utslagna i försök, kval eller semifinal utses till första respektive andra ersättare till en finalplats.

Om en finalkvalificerad deltagare lämnar återbud erbjuds ersättarna i turordning en finalplats. Utsedd ersättare måste vara beredd på att en finalplats kan bli tillgänglig fram till 60 minuter före finalens starttid. Senare återbud än så ersätts inte.

Information om återbud och ersättare är direkt synligt på finalens startlista online. Den som önskar avstå sin ersättarplats måste meddela detta till sekretariatet. Ersättarplatser kan i sin tur inte ersättas, endast de två bästa av de utslagna erbjuds ersättarplats. Deltagare som väljer att stryka sig från final måste snarast och senast 60 minuter före finalens starttid meddela återbud till sekretariatet. Besked om återbud ska lämnas skriftligen och kan ges av deltagaren själv alternativt genom tränare eller representant från deltagarens förening.

Om finalen redan är lottad när en ersättare kallas in övertar ersättaren den strukne deltagarens startposition (bana eller hopp - ordning).

Löpgrenar (arenan har 6 banor runt och på upploppet)

Utförs enligt Svenska Friidrottsförbundets seedningsregler för mästerskap
<https://www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/svenska-masterskap/sm-bestammelser>

Alla löpgrenar genomförs med målgång på ordinarie upploppsrika.

Hopp och kast

Höjningsschema

F19 höjd- 146-151-155-159-162-165 +2

F19 stav- 250-268-286-301-316-328-340-349-358-364-370 +5

F15 höjd- 140-145-150-154-158-161-164 +2

F15 stav- 200-218-236-247-258-266-274-280-286 +5

P19 höjd- 170-176-182-188-192-196-200-203-206 +2

P19 stav- 370-386-402-415-428-438-448-456-464-470-476 +5

P15 höjd - 158-163-167-171-174-177 +2

P15 stav - 280-297-314-326-338-347-356-362-368 +5



Längd

Följande kvaltävlingar genomförs med hela startfältet samtidigt, i en och samma grop, med 3 st försök.

- Kvalgräns **F15**: 515 cm. **OBS!** Kvaltävling genomförs om minst **25** prickar av sig på fredagen.
- Kvalgräns **P19**: 660 cm. **OBS!** Kvaltävling genomförs om minst **17** prickar av sig på lördagen.

Tresteg

Följande plankor/åldersklass:

P19: 13m och 11m

F19 och P15: 11m och 9m (tejp)

F15: 11m, 10m (tejp) och 8m (tejp)

Upprop/Startlistor/Call room

Upprop sker i call room inne i Sunnerbohallen (se arenaöversikt) och är obligatoriskt i samtliga grenar. Gemensam inmarsch direkt efter uppropet. Nytt startupprop sker inför varje tävlingsomgång (kval/försök – semi – final).

Information om startlistor och heatindelningar lämnas i call room. Startlistor finns även digitalt i Easyrecord där även resultatet anslås löpande live under tävlingen.

Följande tider gäller:

- 20 min före utsatt starttid i löpgrenar.
- 40 min före utsatt starttid i teknikgrenar utom stav.
- 70 min före utsatt starttid i stav.

Tidsprogram för upprop finns uppsatt inne på väggen mot call room, på väggen vid boden och anslagstavlan vid Tornet. I call room kontrolleras att varje tävlande har rätt nummerlapp samt bär föreningens tävlingsdräkt. Reklamtryck på tävlingsdräkt får inte vara större/mer iögonfallande 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.)

Klädkorgar

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

Utmarsch

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.

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 prispallen för kommande prisutdelning.

Skor: 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 tävlingsområdet om grenledare begär det. Aktiva som av medicinska skäl behöver tävla i skor med inläggssulor som gör att maximalt tillåten sultjocklek överskrids behöver visa upp intyg i samband med startupprop. Sedan våren 2026 tillämpas inte några skoregler för kula, diskus och slägga. I dessa grenar gäller därför inga begränsningar avseende vilka skor som får användas. Skoregler finns också förtydligat på SFIFs webb <https://www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/regler-bestammelser/regler/skoregler>

Andra tävlingsbestämmelser

- Endast tävlande och funktionärer på tävlingsområdet (stavcoacher med ackreditering undantagna)
- Tävlanden som önskar lämna tävlingsområdet under pågående tävling för ex. toalettbesök meddelar grenledaren för godkännande
- Tekniska hjälpmedel får inte tas med/användas för att ge eller ta emot information inne på tävlingsområdet, men den aktive får ta del av video/bilder tagna av någon utanför tävlingsområdet sålänge bildskärmen inte förs in på tävlingsområdet.
- Det är inte tillåtet att beträda tävlingsområdet innan eller efter din tävling.
- Det är inte tillåtet att använda krita/färg som markering/ansatsmärkning.

Dopingtester kan förekomma under tävlingen

Tränare/coacher

Tränare får ej vara inne på tävlingsområdet = innanför staketet runt bana 6 (undantaget ackrediterade stavcoacher)

Resultat anslås endast digitalt i Easyrecord.



Protest och överklagan

Protest mot domslut ska göras muntligt till ansvarig grenledare under pågående gren. Grenledarens beslut (oförändrat eller ändrat) kan överklagas till tävlingsjuryn. En sådan skriftligt överklagande ska lämnas in till sekretariatet inom 30 minuter från det att resultaten har kungjorts, enligt den tid som står i resultatlistan i Easyrecord. Avgift för överklagan är 400 kr (Swish) som återbetalas om överklagan medför ändrat domslut.

Mat/restaurang öppettider fre.-sön. 11.00-14:30

Förbeställ maten senast **16 aug.** till par-ola.johansson@outlook.com el. 070-378 54 36 pris 129kr/portion. "Drop-in" pris 149kr. Vid fler än 10 st bokade luncher kan vi fakturera klubben, annars kortbetalning på plats. Uppge ev. allergier eller vegetarisk mat.

Meny (samma alla dagar)

Stor lunchbuffé inkl. salladsbuffé, bröd, vatten, kaffe
Specialkost behöver meddelas innan.

Kioskförsäljning under hela tävlingen på arenan fredag-söndag

Kontaktuppgifter

Tävlingsledare: Mia Jansson – 070-566 35 06

Projektledare: Jörgen Alm – 073-818 21 04 (arenaområdet/säkerhet)

Matbeställning: Pär-Ola Johansson – 070-378 54 36

Teknisk Ledare: Leif Persson – 076-763 55 57 (inlämning av stavar, redskap mm)

Teknisk Delegat: Lars Danielsson – 070-372 48 64

Andra aktiviteter som finns att tillgå i närheten till arenan

Kommunens utebassängområde, Kronoskogsbadet, är gratis och ligger i anslutning till tävlingsområdet. Öppettider fredag: 9:00-19:00, lördag och söndag 10:00-18:00. Eventuella avvikelser se [Utomhusbassänger | Ljungby kommun](#)

Arenaområdet innehåller även en disc-golfbana som är fri att spela på, en skateboardanläggning, en mindre hinderbana, ett utegym i angränsande fritidsområde Kronoskogen där det även finns många fina löprundor, en nybyggd OCR bana och mycket mer.

Övriga aktiviteter som finns att göra i Ljungby kommun ligger på hemsidan

Områdeskarta med parkeringsmöjligheter



Områdeskarta över kvarteret Fritiden

Kvarteret Fritiden



Teckenförklaring

- | | | | | |
|--|----------------------|---------------|----------------------------------|-----------|
| ① Ljungby Arena | 🏐 Beachvolley | 🏊 Hinderbana | 🏐 Padelbanor | 🏃 Utegym |
| ② Sunnerbohallen & simhall med äventyrsdel | 🏹 Bowlinghall | 🏊 Ishall | 🅑🅖 Parkering | 🏠 Entréer |
| ③ Tillsammans Arena | 🚌 Bussparkering | 🏊 Laddplatser | 🅑🅖 Parkering för rörelsehindrade | |
| ④ Sunnerbovallen | 🏌️ Discgolf | 🏃 Motionsspår | 🏊 Simbassäng | |
| ⑤ Kronoskogsbadet | 🚲 Gång- och cykelväg | 🏊 OCR-bana | 🏊 Skatepark | |
- Förråd = Inlämning redskap