

Tävlings PM JSM22/USM16-17 och Para USM den 15-17/8 2025

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: [JSM22-USM16-17 + USM parafriidrott](#)

Parkering

Se områdeskartan. Räddningsvägar och privata parkeringar måste respekteras.

Entré

Rekommenderad entré, se kartan

Aktivas nummerlapp ligger i Föreningskuvertet i den informationsbod som kommer stå uppställd vid ingången till arenan. **Stavcoacher** hämtar personligen sina förbeställda ackrediteringsbrickor i samma bod. Bara stavcoacher som anmält ackreditering till info@ljungbyfriidrott.com senast **13 augusti** får ackreditering och får då tillåtelse att vistas på särskild avsedd plats på innerplan i samband med den aktives stavtävling.

Press hämtar sin ackreditering i samma bod. Även förbeställda JSM tröjor hämtas i boden.

Informationsboden är öppen följande tider:

Torsdag 14 aug.: 17:00-20:00 (endast utlämning av kuvert med nummerlappar)

Fredag 15 aug.: 08:00-18:00

Lördag 16 aug.: 07:30-17:00

Söndag: 11 aug.: 07:30-15:00

Föreningstält

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

Föreningstälten kan ställas upp från och med torsdag 14 aug. kl 17:00.

Kontaktperson Jörgen: 073-818 21 04

Läktare

Finns två stycken. En mindre träläktare under tak och en eventläktare med tak. Vi tillämpar "fri" sittning hela helgen. Hundar får medtas på området men ska vara kopplade.

Mat/restaurang

Ni som förbeställt mat, hämtar ut biljetter i informationsboden. Förbeställ maten senast **9 aug.** till par-ola.johansson@outlook.com el. 070-3785436 pris 115kr/portion. "Drop-in" pris 129kr. Vid fler än 10 st bokade luncher kan vi fakturera klubben, annars betalning på plats. Uppge ev. allergier eller vegetarisk mat.

Öppettider i restaurangen, fredag-söndag: 11:00-15:00

Meny (samma alla dagar)

Pasta med köttfärssås
Korv Stroganoff med ris
Köttfärslimpa med sås & potatis
Vegetariskt alternativ
Stor salladsbuffé, bröd, vatten, kaffe

OBS! Meddela ev allergier till personal i restaurangen

Nummerlappar och avprickning

Aktivas nummerlappar är packade föreningsvis i ett kuvert / förening. Kuvertet hämtas i boden av en föreningsrepresentant. Nummerlappen skall bäras på bröstet utom i stav och slägga 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.

Avprickning är obligatorisk i samtliga grenar. Ej avprickad aktiv kommer ej tillåtas delta.

Avprickningen sker digitalt i Easyrecord 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.

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 till i Calling.

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.

Följande grenar är **stängda** för efteranmälan:

(möjligt att anmäla sig till reservplats om någon anmäld inte prickat av sig)

- F16 100m
- M22 400m
- P16 800m



Startlistor

Startlistor och heatindelning informeras i call room. Dessa finns även digitalt i Easyrecord där även resultatet anslås löpande live under tävlingen.

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 Sunnerbohallen. 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: 13:00-15:00, 17:00-19:00. lördag/söndag: 12:00-14:00, 16:00-18:00.

Specifika tävlingsbestämmelser

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.

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 anslås vid sekretariatet och 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, hopp- eller kastordning).



Hopp och kast

I höjdhopp genomförs inga kvaltävlingar.

Höjningsschema

K22 höjd- 148-153-158-162-166-169-172 +2

K22 stav- 275-295-310-325-337-349-358-367-374-381 +5

F17 höjd - 144-149-153-157-161-164-167 +2

F17 stav - 220-240-260-275-290-301-312-319-326 +5

F16 höjd- 144-149-153-157-160-163 +2

F16 stav- 220-236-252-268-284-300-312-324-336-344-352 +5

M22 höjd- 175-181-187-191-195-198-201 +2

M22 stav- 403-419-435-451-467-478-489-496-503 +5

P17 höjd - 166-172-178-182-186-189-192 +2

P17 stav - 335-355-370-385-400-415-426-437-448-455-462 +5

P16 höjd - 162-167-171-175-178-181 +2

P16 stav - 312-328-344-360-371-382-393-400-407 +2

Längd

Ev. kvaltävling genomförs med hela startfältet samtidigt, i en och samma grop, med 3 st försök.

- Kvalgräns **P16**: 630 cm. **OBS!** Kvaltävling genomförs om minst **21** prickar av sig på fredagen.
- Kvalgräns **M22**: 680 cm.

Tresteg

Följande plankor/åldersklass:

M22: 13m och 11m

Övriga klasser: 11m eller 9m (tejp)

Diskus och slägga

Kastas på innerplan. Ange på callingen om du är höger- eller vänsterkastare.

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 lämnas till tekniska rummet senast 150 minuter före grenstart. Stavar kan också lämnas in under torsdagen mellan 17:00 och 20:00 och förvaras då i låst förråd under natten.

Kontaktperson Teknisk ledare för inlämning: Leif Persson 076-763 55 57. Stavarna märks upp av Tekniska ledaren och hämtas av stavtränarna utanför förrådet under tiden calling för den aktuella klassen pågår (ex. P17)

Upprop/Calling

Upprop sker i callingrummet inne i Sunnerbohallen (se arenaöversikt) och är obligatoriskt i samtliga grenar. Nytt startuppprop sker inför varje tävlingsomgång (kval/försök – semi – final). Följande tider gäller:

- 25 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 callingrummet, på väggen vid boden och anslagstavlan vid Tornet. I callingrummet 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.) 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 callingrummet men också inne på tävlingsarenan 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 startuppprop.

Inmarsch

Efter startupppet leder en funktionär inmarsch till tävlingsutrymmet inne på arenan. Gemensam inmarsch sker från callingrummet:

- För löpgrenar 15 minuter före start.
- För teknikgrenar utom stavhopp 30 minuter före start.
- För stavhopp 60 minuter före start.

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

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.



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 prispallen för kommande prisutdelning.

Dopingtester kan förekomma under tävlingen

Tränare/coacher

Tränare får ej vara inne på tävlingsområdet = innanför staketet runt bana 6, dock har vi en tränarzon vid stav. Se ackrediteringsinformation tidigare i detta PM.

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. Blankett för överklagande finns i sekretariatet på våning 2 (av 3) i måltornet, och ett 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.

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

Boendefrågor: Mattias Ellbring -070-377 05 35

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

Teknisk Delegat: Andreas Thornell – 072-250 05 57

Andra aktiviteter som finns att tillgå i närheten till arenan

Kommunens utebassängsområde, 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 över tävlingsområdet med parkeringsmöjligheter



Områdeskarta över kvarteret Fritiden

Kvarteret Fritiden



Teckenförklaring

① Ljungby Arena	🏐 Beachvolley	🏸 Hinderbana	🏓 Padelbanor	🏊 Utegym
② Sunnerbohallen & simhall med äventyrsdel	🏹 Bowlinghall	🏒 Ishall	P 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