## Tävlings PM USM 16-17 år 9-11 augusti 2024

### Ljungby FIK, Svenska Friidrottsförbundet och Ljungby Kommun hälsar alla hjärtligt välkomna till ungdoms SM för 16 och 17 åringar 2024. Vi ser fram emot 3 st fina dagar tillsammans med alla tävlande, ledare, samarbetspartners, besökanden och funktionärer.

Detta blir det första gren-SM som Ljungby FIK har arrangerat sedan klubben startades 1988.

### Allmänt

Tävlingsplats: Sunnerbovallen

Adress: [Fritidsvägen 5, 341 35 Ljungby](https://www.google.com/maps/place/data=!4m2!3m1!1s0x4651279f78ccf821:0xd726c2c58532be13?sa=X&ved=1t:8290&ictx=111)

Karta över området finns på tävlingens hemsida och även längre ned i detta PM.

### Tidsprogram

Finns på tävlingens hemsida: [Tidsprogram - USM16-17 (friidrott.se)](https://www.friidrott.se/svenska-masterskap/usm16-17/tidsprogram/)

### Parkering

Parkering finns i arenans närhet. Våra parkeringsområden ligger inom ca 5 minuters promenadavstånd från arenan. Titta på kartan över området för att enklast planera er parkering. Det kommer finnas skyltar som lotsar er vidare till arenan. Viktigt att respektera eventuella avspärrningar kring arenan som kommer finnas, då det pågår ett bygge av en ny Multiarena. Räddningsvägar och privata parkeringar måste respekteras.

### Entré

Rekommenderad inpassage, se kartan

**Aktivas** nummerlapp ligger i Föreningskuvertet i den bod 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](mailto:info@ljungbyfriidrott.com) senast **5 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 USM tröjor hämtas i boden.

Boden är öppen följande tider:

Torsdag 8 aug.: 17:00-20:00 ( endast utlämning av kuvert med nummerlappar )

Fredag 9 aug.: 09:00-18:00

Lördag 10 aug.: 08:00-18:00

Söndag: 11 aug.: 08:00-16:00

### Föreningstält

Rekommenderad plats finns markerad på kartan över området. Ingen bevakning sker nattetid. Föreningstälten kan ställas upp från och med torsdag 8 aug. kl 17:00.

### Läktare

Finns två stycken. En mindre träläktare under tak och en eventläktare under 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 boden för detta. Förbeställ maten senast **5 aug.**  till [matell@telia.com](mailto:matell@telia.com) Pris för förbeställd mat är 105kr och betalas i restaurangen i samband med lämnande av biljett. Efter 5 augusti eller köp på plats så kostar maten 120kr.

**Öppettider i restaurangen:**

Fredag: 11:00-16:00

Lördag: 11:00-16:00

Söndag: 11:00-16:00

**Meny**

Fredag 9/8

Pasta med köttfärssås

Helstekt fläskytterfilé serveras med hemslagen bearnaisesås samt ugnsrostad potatis.

Lördag 10/8

Pasta ost och skinksås/ köttfärssås

Köttfärslimpa späckad med bacon serveras med gräddsås och lingon

Söndag 11/8

Pasta med köttfärssås

Färskost och örtbakad kycklingfilé serveras med krämig dragonsås.

Vegetariskt varje dag.

Vegetarisk köttfärssås

Zucchini biffar servera med en syrlig gräddfilssås.

### 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](https://www.ljungby.se/sv/uppleva-och-gora/bad/utomhusbassanger/)

Arenaområdet innehåller även en disc-golf bana som är fri att spela på, en skateboard anläggning, en mindre hinderbana, ett utegym i angränsande fritidsområde Kronoskogen där det även finns många fina löprundor. Campingen erbjuder minigolfbana mot betalning.

På lördagskvällen kommer det vara en SM bankett på stan på Hotell Terraza där det finns möjlighet att köpa grill-och pastabuffé och hänga med andra tävlanden, funktionärer, partners mm. Plats bokas i förväg i receptionen på Hotell Terraza eller på plats i mån av plats. Öppnar

kl 19:00. Pris 250kr

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

### 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 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.** 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 USM. 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 90 minuter före respektive grenstart mot en avgift på 500 kr/gren. Efteranmälan görs i EasyRecord och faktureras i efterhand.

### 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 Sunnerbovallen. I angränsande Ljungby Arena finns fullt utrustat gym att nyttja. Hjälp oss och varandra att plocka upp/sätta tillbaka använt material så blir det trevligare. 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 arena området, i Kronoskogen eller angränsande cykelbanor.

### Specifika tävlingsbestämmelser

**Löpgrenar**

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

På grund av stort antal anmälda kommer **P17 200m** att avgöras i tre tävlingsomgångar (försök på lördagen, semifinal och final på söndagen)

**Hopp och kast**

**Kvaltävlingar**

Samtliga teknikgrenar avgörs med final direkt, utom **P16 längd** där kvaltävling genomförs om minst 25 av de anmälda kommer att pricka av sig.

**Höjningsschema Höjd**

F17  -135-140-145-149-152-155-157-159-161 +2

F16  -138-143-148-153-158-163-167-170-172-174-176 +2

P17  -160-165-170-175-180-185-189-193-196-199-201-203-205 +2

P16  -149-154-159-164-169-174-179-183-187-190-193-195-197-199 +2

**Höjningsschema Stav**

F17  -250-270-285-295-305-315-322-327-332-337 +5

F16  -248-268-283-293-303-313-323-333-340-345-350-355 +5

P17  -348-368-388-403-413-423-433-443-450-457-462-467-472 +5

P16  -284-304-324-344-364-379-389-399-409-416-421-426-431 +5

**Längd**

Hoppriktning bestäms av tävlingsledningen 2 timmar före grenstart. Ev. kvaltävling genomförs med hela startfältet samtidigt, i en och samma grop, med 3 st försök.

• Kvalgräns **P16:** 625 cm

**Tresteg**

Hoppriktning bestäms av tävlingsledningen 2 timmar före grenstart. Följande plankor/åldersklass:

F17+F16: 11m eller 9m (tejp)

P17: 13m eller 11m

P16: 13m, 11m eller 10m (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. Stavarna märks upp av Tekniska ledaren och hämtas av stavtränarna utanför förrådet under tiden calling för den aktuella klassen pågår ( ex. P17)

**Upprop**

Upprop sker i callingrummet inne i Sunnerbohallen (se arenaöversikt) och är obligatoriskt i samtliga grenar. Nytt startupprop 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 sådan kontroll. Aktiva som av medicinska skäl behöver tävla i skor med inläggssulor 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 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.

**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**

Listor anslås på ett ställe på området, bakom måltornet på anslagstavlan. Ni hittar även liveresultat på Easyrecord och slutliga resultat via länk som finns på USM-hemsidan.

**Protest och överklagan**

Ska göras muntligt till ansvarig grenledare under pågående gren, eller skriftligt via sekretariatet på våning 2 ( av 3) i måltornet inom 30 minuter från det resultaten kungjorts. Grenledarens beslut (oförändrat eller ändrat) kan överklagas till tävlingsjuryn. Överklagan ska vara inlämnad till sekretariatet inom 30 minuter från det resultaten kungjorts. Avgift för överklagan är 400 kr (Swish) som återbetalas om överklagan medfört ändrat domslut.

**Kontaktuppgifter**

Tävlingsledare: Mia Jansson – 070-566 35 06

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

Matbeställning/boendefrågor: Mattias Ellbring -070-377 05 35

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

Teknisk Delegat: Kjell Ahnstedt – 076-621 58 68

### 

**Översiktskarta över tävlingsområdet**

**A map of a city

Description automatically generated**

**Områdeskarta**

A map of a city

Description automatically generated