



PM för Friidrotts-SM 2026

Uppsala Friidrottsarena

Observera att all avprickning sker
senast två timmar före grenens starttid,
digitalt i EasyRecord

På uppdrag av Svenska Friidrottsförbundet hälsar Uppsala Idrottsförening i samarbete med Uppsala Kommun alla välkomna till Uppsala Friidrottsarena för 2026 års Friidrotts-SM. Vi vill att tävlande och ledare noggrant läser nedanstående upplysningar. Tack på förhand!

Vägbeskrivning (GPS-koordinater: N 59,882°, E 17,659°)

Uppsala Friidrottsarena ligger på Råbyvägen 77 i Uppsala. Från E4 tar man av vid Uppsala N. Kör mot väg 55/72 och vid nästa rondell ta av mot **Gränby Sportfält**. Detsamma gäller om man kommer från väg 55/72. Uppsala Friidrottsarena (samt IFU Arena och Arenahotellet) ligger på vänster sida.

Buss nr 3 mot Nyby går från Centralstationen, hållplats Lagerlöfsgatan.

[Interaktiv karta för tävlingsområdet](#) (samt arenakarta längst bak i detta PM)

Bilparkering finns runt IFU Arena bredvid Uppsala Friidrottsarena. Observera att den är avgiftsbelagd (bl a appen Parkster fungerar).

Tidsprogram finns [HÄR](#)

Uthämtning av ackrediteringar och nummerlappar sker föreningsvis vid Aktivas Service som finns vid ingången för ledare och aktiva vid föreningstälten.

Version 260717

Huvudsponsor Svenska Friidrottsförbundet



Team partners Svenska Friidrottsförbundet



Folksam **Prioritet Finans** **Sundström**   **folkspel** **ATGA**

ARRANGÖRER



Öppettider:

Torsdag 23 juli: 18:00-20:00

Fredag 24 juli: 10:00-20:00

Lördag 25 juli: 09:00-18:00

Söndag 26 juli: 09:00-14:00

Entré

För entré till arenan krävs ackreditering eller köpt biljett.

Vi ber ackrediterade ledare och aktiva att använda entrén vid Aktivas Service under tävlingsdagarna.

Ledare som har anmälts via e-post till smgeneral@uiffriidrott.se får ackreditering. Anmälan sker senast fredag 17 juli. En ledare per aktiv kan få ackreditering. Övriga skall köpa biljett.

Mat och dryck

Matguilden står för restaurangservice samt VIP-servering och bar under SM-dagarna.

Matlådor som betalats i förväg hämtas ut vid restaurangtältet i första kurvan.

Tiden för uthämtning är 11:00 – 14:00 alla tävlingsdagar.

I övrigt finns en food-truck med hamburgare och korv samt ett antal kiosker.

Föreningstält

Gräsytan bakom borte långsidans läktare används som tältyta för föreningar. Via denna yta når man tävlingsarenan via ingången mitt på borte långsidan. Här får endast ackrediterade ledare och aktiva vistas.

Önskemål om plats för föreningstält ska anmälas till smgeneral@uiffriidrott.se senast fredag den 17 juli. I anmälan önskar vi veta om storlek på tältet och om el behövs.

Ytan bevakas nattetid men vi som arrangerar tar inte ansvar för värdesaker. Varje förening ansvarar för att ta med egna förankringar eller tyngder vid behov.

Tält kan sättas upp torsdag 18:00-20:00 samt fredag 08:00-11:00.

Aktivas/ledares läktare

Vi tillämpar "fri" sittning på hela arenan. Ni får inte markera/boka platser eller sätta upp banderoller eller beachflaggor.

Omklädning

Det finns små omklädningsrum i huvudläktaren på arenan. I övrigt finns omklädningsrum i IFU Arena.

Efteranmälningar accepteras där det är tävlingstekniskt möjligt. Sista tid för efteranmälan är senast 120 minuter före grenens starttid (avgift 500 kr).

Efteranmälningar görs på [EasyRecord](#). EasyRecord är programmerat så att bara efteranmälningar tillåts där det är möjligt.

Stängda grenar uppdateras kontinuerligt på [hemsidan](#) allteftersom ev efteranmälningar kommer in.

Avprickning är obligatorisk i samtliga grenar och sker personligen digitalt via [EasyRecord](#) i alla grenar senast 120 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 i SM. Detta gäller således även vid utebliven start efter avancemang till semifinal/final.

Nummerlappen behöver inte återlämnas. Nummerlappen skall bäras på bröstet utom i stav och höjd där det är valfritt att använda den på rygg eller bröst. För tävlande i framerunning-klass (R-71/R-72) och rullstol ska nummerlappen fästas på ryggen. Tävlande i gång ska bära nummerlapp på både bröst och rygg.

Reklamen får ej vikas bort. Samma nummerlapp används i alla grenar under tävlingen.

Uppvärmning

IFU Arena är öppen för uppvärmning. Ackreditering krävs för att komma in. Uppvärmning sker med fördel i intilliggande Gränbyparken. En 60m-bana finns inhägnad på gång/cykelvägen utanför Call room.

Kastplan på baksidan av huvudläktaren är tillgänglig för kastuppvärmning. Av säkerhetsskäl är uppvärmningskast med slägga endast tillåtet lördag och söndag när funktionär finns på plats.

Startlistor anslås utanför Call room samt finns på [EasyRecord](#).

Upprop är obligatoriskt och sker i Call room-tältet som är beläget i anslutning till entrén vid Aktivas Service. Upprop är obligatoriskt i alla grenar för varje tävlingsomgång. I mångkamp dock endast inför första grenen varje tävlingsdag.

Följande tider gäller:

- 25 min före start i löpgrenar
(OBS! Varje heat kommer att ha en egen utsatt tid)
- 40 min före start i teknikgrenar utom stav
- 70 min före start i stav

Tidsprogram för upprop finns uppsatt vid Call room.

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.)

Inmarsch sker gemensamt och leds av en funktionär till tävlingsutrymmet inne på arenan:

- 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 gruppleddare.

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

Utmarsch: De aktiva lämnar tävlingsplatsen efter avslutad teknikgren. I kast samt längd och tresteg sker utmarsch gemensamt för de aktiva som inte har kvalificerat sig till final-omgångarna efter tre omgångar. All utmarsch från tävlingsplatsen sker tillsammans med en funktionär.

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

Resultat

[Liveresultat - länk](#)

[Slutligt resultat - länk](#)

Prisutdelning genomförs så snart som möjligt efter respektive grens avslutning, förutsatt att ingen muntlig protest har lämnats till grenledaren. Om en protest lämnas kan prisutdelningen komma att senareläggas. De tre medaljörerna samlas vid Mixed Zone och leds därefter av funktionär till prispallen.

Ersättare vid återbud till final

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 Call room 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. Speciell blankett för återbud finns vid sekretariatet.

Om finalen redan är lottad när en ersättare kallas in gäller följande: I teknikgrenar och i löpgrenar längre än 800 m övertas den strukne deltagarens startposition av ersättaren. I löpgrenar upp till och med 800 m omfördelas banorna så att den strukne deltagarens bana övertas av den bäst rankade deltagaren i närmast lägre seedningsgrupp. Förfarandet upprepas tills det blir en ledig bana i den lägsta seedningsgruppen. Denna bana övertas av ersättaren.

Sjukvård kommer att finnas på arenan. Basen för sjukvård finns bakom 100m-starten.

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.

Protest ska alltid göras muntligt till grenledare i första hand, alternativt till TIC. Protest kan göras under pågående tävling eller senast 30 minuter efter bekräftat resultat i EasyRecord. Grenledarens beslut (oförändrat eller ändrat) kan överklagas till tävlingsjuryn.

Överklagande ska göras skriftligt på särskild blankett och lämnas till TIC senast 30 minuter efter det att grenledarens beslut har offentliggjorts. Avgiften för överklagande är 500 kr och betalas via Swish. Avgiften återbetalas om överklagandet leder till att beslutet ändras.

Skokontroll: 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 kommer att 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.

Sedan våren 2026 tillämpas skoreglerna inte för kula, diskus och slägga. I dessa grenar gäller därför inga begränsningar avseende vilka skor som får användas.

Allmänna tävlingsregler

- Endast tävlande och funktionärer på innerplan
- Tävlande som önskar lämna tävlingsområdet under pågående tävling för exempelvis toalettbesök meddelar grenledaren för godkännande
- Under pågående tävling är det inte tillåtet att ta med och använda tekniska hjälpmedel för att ge eller ta emot information inne på tävlingsutrymmet. Däremot får tävlande ta del av video/bilder tagna av person utanför tävlingsområdet så länge bildskärmen inte förs in på tävlingsutrymmet. Detta får dock inte störa andra tävlande i egen eller annan gren. Grenledaren har rätt att neka tävlande att av denna orsak lämna tävlingsutrymmet.
- Inga egna redskap får tas med in på arenan av den aktive.
- Max två ansatsmarkeringar är tillåtna i hoppgrenar (notera krita/färgmarkering är ej tillåtet).

Specifika grenregler

Löpningar

Heatindelningar 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.

Korgar för överdragskläder finns vid start för löpgrenar. Korgarna tas sedan till Mixed Zone efter målgång.

Teknikgrenar

I finaler i längd, tresteg och kast genomförs de tre sista omgångarna i omvänd placeringsordning. (Den som ligger på åttonde plats efter tre omgångar hoppar/kastar först och den som leder efter tre omgångar hoppar/kastar sist i de tre resterande omgångarna.)

Kvaltävlingar genomförs i de teknikgrenar som inte har final på fredagen, förutsatt att 13 eller fler hoppare/kastare prickat av sig. Vid 12 eller färre avprickade utgår kvaltävling och final genomförs på den dag/tid det står final i tidsprogrammet. Samtliga aktiva som klarar uppsatt kvalgräns går till final, alternativt de 10 bästa i kvaltävlingen (om färre än 10 klarar kvalgränsen).

Höjd

M kval: 180-186-192-196-200-202-204 Kvalgräns: 204

M final: 189-194-199-203-207-210-213 +2

K kval: 160-164-168-171-174-176 Kvalgräns: 176

K final: 168-173-178-181-184 +2

M I-20: 115-123-131-136-141-146-150-154-158-161-164 +2

Stav

M kval: 440-455-470-485-495-505-510 Kvalgräns: 510

M final: 470-485-496-507-515-523-529-535 +5

K kval: 340-355-365-375-380-385 Kvalgräns: 385

K final: 360-374-388-398-408-416-424 +5

Längd

Kvalgräns M: 725 (hoppning sker parallellt samtidigt i två grupper)

Kvalgräns K: 615

Hoppriktning bestäms av tävlingsledningen två timmar före grenstart.

Tresteg

Hoppriktning bestäms av tävlingsledningen 2 timmar före grenstart.

Kvinnor har planka på 11m, män planka på 13m.

Kvalgräns K: 1240

Diskus

Kvalgräns M: 5100

Kvalgräns K: 4900

Slägga

Kvalgräns M: 5800

Kvalgräns K: 6300

Mångkamp

Avprickning sker enbart inför första dagens första gren, senast 120 minuter före start.

Startupprop sker i callingtältet inför första grenen alla dagarna:

- Tiokamp 100m: Fredag 12:20
- Tiokamp 110m häck: Lördag 10:25
- Sjukamp 100m häck: Lördag 10:05
- Sjukamp längd: Söndag 09:50

Genomgångshöjder: höjd 165 (+/- 3cm), stav 404 (+/- 10cm).

Tävlande som vill avbryta mångkampen meddelar omedelbart gruppledaren, som i sin tur meddelar sekretariatet. Mellan grenarna kan F-hallen i IFU Arena användas som vilrum.

Entré till nästa gren sker enligt gruppledarens instruktioner.

Egna redskap ska lämnas till teknisk ledare på baksidan av läktaren (100m-starten) för kontroll senast 120 min före respektive grenstart.

Öppettider:

Torsdag 23 juli: 1600-1800

Fredag 24 juli från 0900

Lördag 25 juli från 0800

Söndag 26 juli från 0800

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.

Redskap som tillhandahålls av arrangör:

Slägga 4 kg Polanik dia 95

Slägga 7,26 kg Polanik dia 110

Kula. 7,26 kg Polanik dia 120

Kula 7,26 kg Polanik dia 130

Kula 4,0 kg Polanik dia 110

Kula 4,0 kg Polanik dia 105

Kula 4,0 kg Polanik dia 100

Kula 4,0 kg Polanik dia 95

Diskus 2,0 kg Vinex

Diskus 2,0 kg Nordic

Diskus 2,0 kg Nelco

Diskus 2,0 kg Polanik

Diskus 1,0 kg Vinex

Diskus 1,0 kg Nelco

Diskus 1,0 kg Polanik

Diskus 1,0 kg Nordic

Spjut 800 g 1 st Nordic 80

Spjut 800 g 1 st Nordic Viking

Spjut 800 g 1 st Nordic 6.8

Spjut 800 g 1 st Nordic Super elit

Spjut 800 g 1 st Nordic sport Sandvik

Spjut 600 g 1 st Valkyria Hybrid

Spjut 600 g 1 st Nordic Diana

Spjut 600 g 1 st Diana Classic 7.7

Spjut 600 g 1 st Nemeth sport 6.0

Stavar lämnas nära 100m-starten på respektive uppmärkt stavvagn. Dessa rullas in i förråd över natten. Funktionär tillser att stavarna kommer in till tävlingsområdet. Funktionärer ombesörjer att stavarna kommer ut från innerplan efter avslutad tävling.

Kontakter

Tävlingsledare: Per Måwe – 0706703423 (pmawe@yahoo.se)

Teknisk Delegat: Marika Diurson – 0708447498 (marika.diurson@gmail.com)

Teknisk Ledare: Tord Hallberg – 0701702619

TIC: Johanna Henriksnäs – 0709466544

Projektledare: Anders Gustafsson – 0702842608 (smgeneral@uiffriidrott.se)

Välkomna till Uppsala

GULDPARTNERS



SILVERPARTNERS



BRONSPARTNERS



ÖVRIGA PARTNERS



MATGUILDEN

ARRANGÖRER



Arenakarta

