



ver. 2025 05 08

Tävlings PM Ljungby Mångkamp med JSM/USM och DM i Mångkamp

17-18 maj 2025

DM gäller för Östsvenska friidrottsförbundet i klasserna F/P12,13,15,17 och M/K.

Mångkampsreglerna tillämpas när det gäller schemat. Det innebär att nedan starttider gäller för respektive klass och målet är att det blir minst 30 minuters paus för samtliga tävlanden i klassen. Pausen räknas först när föregående gren har avslutats. Starttid för nästa gren meddelas av Gruppledaren efter avslutad gren.

STARTTIDER LÖRDAGEN

LÖRDAG 25 maj	klass	starttid	gren	gruppledare
	F13/12	09:30	60mH	Berith Rosberg
	P13/12	09:40	60mH	Berith Rosberg
	F15/14	10:00	80mH	Cilla Winberg Johansson
	P15/14	10:30	80mH	Johanna Almén
	F17/16	10:50	100mH	Gabriella Jansson
	K/F19	11:40	100mH	Erkki Kilpeläinen
	P17/16	12:00	100m	Kalle Petersson
	M/P19	12:30	100m	Jörgen Alm

STARTTIDER SÖNDAGEN

SÖNDAG 26 maj	klass	starttid	gren	
	P17/16	09:00	110mH	Kalle Petersson
	F17/16	09:00	längd	Henrik Brodin
	F15/14	09:00	längd	Cilla W. Johansson
	M/P19	09:50	110mH	Jörgen Alm
	P11/F11	10:30	60m	Berith Rosberg
	P15/14	10:40	längd	Johanna Almén
	K/F19	12:00	längd	Erkki Kilpeläinen



ver. 2025 05 08

Avprickning/Calling	Avprickning sker digitalt i Easyrecord.se 1 timme före första start i respektive Mångkamp. Startupprop/ calling sker inne i Sunnerbohallen 30 minuter innan start respektive tävlingsdag. Övriga samlingar/starttider i enlighet med Gruppledarens instruktioner
Efteranmälan	Fram till en timme innan tävlingsstart på respektive dag, mot förhöjd avgift.
Höjder	Genomgångshöjder för samtliga klasser är i höjdhopp 110/140/170 $\pm$ 3cm och i stav 140/240/340 $\pm$ 10cm.
Kast	Sker inne på arenan
Läktare	Mindre läktare med tak finns på ena långsidan.
Mat	Korv, toast, glass, kaffe och övriga kioskvaror finns till försäljning. <u>Bokning av mat senast 11 maj för 115kr/portion till paer-ola.johansson@knapp.com el. 070-378 54 36</u> Annars drop-in för 129kr/portion. Maten serveras i Restaurangen i Ljungby Arena öppen 11:00-14:30 båda dagarna. MENY: Spagetti med köttfärssås, Korv stroganoff med ris, Köttfärslimpa med sås & potatis + stor salladsbuffé, bröd, vatten, kaffe Vegetariskt alternativ finns. Specialkost behöver meddelas innan.
Nummerlappar	Ska används under hela tävlingen och hämtas i infoboden.
Omklädning	Med dusch, toaletter ligger i Sunnerbohallen
Parkering	Stor ombyggnad i området. Rekommenderad parkering vid nya Multiarenan framför Sunnerbohallen. Där finns även bussparkeringar. Ingen parkering vid B-hallen vid infart från Harabergsgatan!
Poäng	Gällande Mångkampstabeller tillämpas.
Priser	SM medaljer i de aktuella tävlingsklasserna. Övriga delas ut i respektive tävlingsklass, dessutom DM medaljer till tävlanden inom Östsvenska. Alla fullföljande i klasserna F/P11 får pris.
Redskap	Egna redskap lämnas till tekniska ledaren vid måltornet när ni anländer till arenan. Lämnas sedan ut vid grenstart. <u>OBS! Se eget kapitel på detta PM gällande 700 grams spjutet.</u>
Regler	Startar man inte i en gren, så har man brutit mångkampen och har då inte rätt att få starta i nästa gren
Resultat	Anslås och läggs löpande ut på Easyrecord.



ver. 2025 05 08

Skoregler

Den aktive ansvarar själv för att reglementsriktiga skor används
Tillämpas från 16 år [Skoregler - Friidrottsförbundet](#)

Tävlingsdräkt

Reglementsenlig tävlingsdräkt skall bäras

Tävlingsledare

Mia Jansson, 070 566 3506

Uppvärmning

Får ske på rundbanorna om det inte påverkar tävlingen, annars utanför
på angränsande gräsytor.

Övriga frågor kontakta info@ljungbyfriidrott.com

Angående 700g-spjut

I augusti 2023 kommunikerade World Athletics att en regeländring gällande 700g-spjutets dimensioner skulle träda i kraft per 1 april 2025. I korta drag ska de nya 700g-spjuten vara längre och ha tyngdpunkten längre fram än de äldre modellerna.

Regeländringen initierades av Svenska och Finska Friidrottsförbundet tillsammans, och har sin bakgrund i att många kastare och kasttränare upplevde att 700g-spjuten var konstruerade på ett sätt som:

1. Inte gynnade den långsiktiga tekniska utvecklingen, eftersom 700g-spjuten - för att flyga långt - behövde kastas med markant lägre utkastvinkel än både 600g-spjuten och 800g-spjuten.
2. Resulterade i många ogiltiga och/eller svårdömda kast på tävling, eftersom spjut som kastas med låg utkastvinkel också i stor utsträckning landar "platt" istället för med en tydlig vinkel mot underlaget.

Regeländringen har lett till en stor efterfrågan på 700g-spjut med de nya dimensionerna och några nationsförbund har därför vänt sig till World Athletics och beskrivit det som problematiskt att få tag i regelrätta spjut inför den utomhussäsong som nu är i sin linda. World Athletics har därför bestämt sig för att tillåta att de gamla och nya 700g-spjuten används parallellt under sommaren 2025 och att regeländringen träder i kraft "i skarpt läge" först den 1 april 2026.

Eftersom syftet med regeländringen är att ge aktiva en bättre teknisk progression och öka antalet giltiga tävlingskast har Svenska och Finska Friidrottsförbundet enats om att enbart de nya 700g-spjuten kommer att användas på svenska och finska ungdomsmästerskap under 2025, samt att enbart de nya 700g-spjuten kommer att användas vid NM i mångkamp och på Ungdomsfinnkampen.

- USM i mångkamp, klasserna P16 och P17
- NM i mångkamp, klassen P17 (U18)

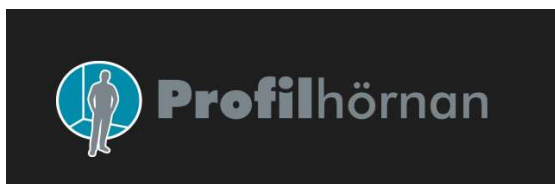
ver. 2025 05 08



Lokala samarbetspartners



**Gustav R.
Johansson**



**LJUNGBY
KOMMUN**