

Tävlings-PM IJSM 19- 22 år/Para ISM

7- 8 mars 2026, Växjö

På uppdrag av Svenska Friidrottsförbundet hälsar IFK Växjö alla hjärtligt välkomna till årets IJSM 19- 22 år och Para ISM i Telekonsult Arena, Växjö!

Vi ber alla aktiva, tränare och ledare att noga läsa igenom nedanstående anvisningar innan tävlingen.

Före tävlingen:

TÄVLINGSARENA

Tävlingen kommer att avgöras i Telekonsult Arena som ligger på Arenastaden (f.d. Värendsvallen) Växjö. Adressen är Hejaregatan 9. Viktkastning kommer att avgöras i Tipshallen som är hopbyggd med Telekonsult Arena.

PARKERING

Finns längs Hejaregatan, vid Visma Arena på Owe Jonssons väg, samt vid Storgatan väster om Vida Arena. 5 kr/h (max 30 kr/dygn) och de 2 första timmarna gratis via Easypark.

NUMMERLAPPAR

Nummerlapp hämtas föreningsvis i tävlingsinformationen, bredvid kiosken i Telekonsult Arena. Telekonsult Arena är öppet från kl. 07:30 både lördag och söndag.

I höjdhopp/stavhopp får nummerlappen valfritt bäras på bröstet eller ryggen. I övriga grenar skall nummerlappen bäras på bröstet. Reklam får ej vikas in.

För deltagare i rullstolsklass ska nummerlappen placeras på tävlingsrullstolens baksida.

För deltagare i framerunningklass (R-71 och R-72) ska nummerlappen placeras på ryggen.

FREDAG NUMMERLAPPSUTDELNING/STAVLÄMNING:

Telekonsult Arena är öppen fredag kl. 17-19 för nummerlappsutdelning/stavlämning. In och utpassering via "Aktivaentrén" på västra kortsidan. Det går bra med att känna på tävlingsbanorna. Dock är längdhoppsgroparna avstängda.

ANMÄLAN/AVANMÄLAN

Efter ordinarie anmälans utgång 25 februari så tar vi inte emot några avanmälningar. Alla anmälningar efter 25 februari betraktas som efteranmälan.

EFTERANMÄLAN

Efteranmälan mottages i de fall det är tävlingstekniskt möjligt, dock senast 2 timmar innan tävlingsstart mot en avgift på 400kr per deltagare och gren.

Efteranmälningsavgiften faktureras.

Om en gren är stängd så gäller följande. Vid efteranmälan så hamnar man på en reservlista. Sedan måste man precis som alla andra pricka av sig. Direkt efter att avprickningstiden har gått ut så tar man kontakt med sekretariatet och får bekräftelse



"Bredden
ger spetsen"

på att man är med i tävlingen. Samt att man där får en nummerlapp, om man inte redan har en för annan gren.

AVPRICKNING

Avprickning sker personligen i samtliga grenar senast 120 minuter före anvisad starttid.

Avprickning sker digitalt via www.easyrecord.se

Tävlande som inte prickar av sig i tid tillåts ej starta i grenen. Tävlande som uteblir vid start trots avprickning riskerar att ej få starta i annan gren. Ingen avprickning i semi- och final. Återbud i semi- eller final meddelas sekretariatet.

CALLING

Obligatoriskt upprop vid "yttre stavhoppet" med kontroll av tävlingskläder m.m. Calling för viktkastningen sker i hörnet direkt till vänster när du kommer in i Tipshallens A-hall.

- Löpningar 20 minuter innan start.
- Teknikgrenar förutom stav 40 minuter innan start.
- Stavhopp 60 minuter innan start.

OMKLÄDNING

Omklädningsrum finns i Telekonsult Arena.

UPPVÄRMNING

I Sprinthallen inne i Tipshallen. OBS! Tipshallens A-plan (fotbollsplan) har vi bara bokat på lördagen i samband med viktkastningen. På lördagen går det bra att värma upp även där (ej på för viktkastningen avstängd yta). Inga föreningstält i Tipshallens A-hall.

MAT

Möjlighet att förboka luncher finns via hemsidan fram till 28/2. Korrigering av antal kan göras till t.o.m. onsdag 4/3 via mejl till info@ifkvaxjo.se.

Vi kommer i Telekonsult Arena att erbjuda kiosk under båda dagarna. I sortimentet kommer det bland annat att finnas lasagne, pastasallad, hamburgare, korv, baguette, toast, pannkakor, läsk, kaffe, bullar, chokladbitar. Även vegetariska och glutenfria alternativ finns. Betalning med Swish eller kort (minsta belopp 35kr). Kiosken är kontantfri!

LÄKTARE

Läktare finns med plats för 1.000 personer. Vänligen ställ ej väskor på läktaren så alla får plats. Anvisad plats för väskor och ytterkläder finns vid läktaren med ingång från östra gaveln.

FÖRENINGSTÄLT/FÖRENINGSSAMLINGSPLATS

Placering mot väggen på "bortre långsidan". Föreningar som föranmält kommer att få en anvisad plats. För övriga föreningar får utrymmet användas i mån av plats.

START-/RESULTATLISTOR

Startlistor och Resultatlistor hittas digitalt via Easyrecord. Resultat under pågående gren och fullständig resultatlista publiceras på Easyrecord.

FRIIDROTTSKANALEN

Tävlingen kommer att livesändas och visas på Friidrottskanalen, samt på storbilds-TV i



*"Bredden
ger spetsen"*

Telekonsult Arena. Fotografering kommer också att ske av DECA text och bild.

KARTA:

Karta över Telekonsult Arena finns separat på tävlingens hemsida.

Under tävlingen:

TÄVLINGSREGLER

- Regementsenlig tävlingsdräkt ska bäras.
- Spikar får vara max 7 mm med undantag för höjd där 9 mm är tillåtet.
- Inga ledare, tränare eller motsvarande samt icke-ackrediterade fotografer får vara på innerplan. Särskilda regler gäller för assistenter i Paraklasserna (se nedan).
- Tävlingsområdet är rundbanan och området innanför. Vid vikt kastning är tävlingsområdet markerat. Ingen annan gren kommer att avgöras utanför rundbanan.
- Gemensam utpassering sker efter avslutad gren och leds av respektive grenledare. Om tävlande önskar lämna tävlingsområdet innan tävlingen avslutats skall grenledaren godkänna detta.

LÖPNING – om försök/semifinal utgår.

Final avgörs alltid på utsatt finaltid. Om semifinal utgår går försök på utsatt försökstid.

LÖPNING – heatindelning och banlottning

Heatindelning och banlottning baseras på årsbästa och - när så bedöms nödvändigt för sportslig rättvisa - kompletterande seedningsunderlag från SFIF. Aktuella heatindelningar/banlottningar anslås i anslutning till resultatlistan. Regler för heatindelning och banlottning hittar du på www.friidrott.se Under Tävling - Svenska mästerskap - SM-bestämmelser. 60m/60mh = 8 banor. Rundbana = 6 banor. Till finalerna på 400m rankas banorna enligt följande: Bana 5 – 6 – 4 – 3 – 2 – 1.

HÖJNINGSSCHEMA

Om segare inte har kunnat utses under ordinarie tävling tillämpas skilje hopp. Fastställt höjningsschema:

M22	höjd 176 – 182 – 188 – 192 – 196 – 200 – 202 – 204 – 206 +2cm stav 420 – 435 – 450 – 465 – 475 – 485 – 495 – 505 – 510 +5cm
P19	höjd 176 – 181 – 186 – 190 – 194 – 196 – 198 – 200 – 202 +2cm stav 410 – 425 – 440 – 455 – 465 – 475 – 485 – 490 – 495 +5cm
K22	höjd 158 – 162 – 166 – 170 – 173 – 176 – 179 – 181 – 183 +2cm stav 300 – 314 – 328 – 342 – 356 – 366 – 376 – 381 – 386 +5cm
F19	höjd 150 – 154 – 158 – 162 – 166 – 169 – 172 – 174 – 176 +2cm stav 280 – 294 – 308 – 322 – 332 – 342 – 352 – 357 – 362 +5cm
Para	höjd 100 – 107 – 114 – 121 – 127 – 133 – 138 – 143 – 147 – 151 – 154 – 157 +2cm

TEKNIKGRENAR POOLER:

P19 längdhopp kommer att genomföras i två parallella pooler:

FINALOMGÅNGAR LÄNGD/TRESTEG/KULA/VIKT



*"Bredden
ger spetsen"*

I finaltävlingar i längd, tresteg, kula och vikt kommer hopp-/kastordningen ändras så att den som leder efter tre omgångar hoppar/kastar sist, den som ligger tvåa hoppar/kastar näst sist o.s.v. i omgång 4, 5 och 6.

TRESTEG

Alla klasser kommer att avgöras på grop 2,

Avstånd från plankan i tresteg till gropen:

M22/P19: 13,15m plankan och 11,15m plankan

K22/F19: 11,15m plankan och 9,00m målad

Önskemål om vilken plankan som önskas anges vid avprickningen.

PROTESTER

Under pågående tävling lämnas protest muntligen till grenledaren av den tävlande eller en utsedd person.

Överklagande av grenledarens beslut görs skriftligen till sekretariatet (upp för spiraltrappan) inom 30 minuter efter att resultatet kungjorts enligt tidsangivelse i Easyrecord, tillsammans med en deposition på 400 kr (Swish/kort accepteras). Depositionen återbetalas om juryn godkänner överklagandet.

Juryn, bestående av Jonas Essman, Gunilla Löthagen Sjöstrand och Håkan Widlund.

PRISER

Prisutdelningar för de tre främsta i varje gren kommer att genomföras direkt efter att grenen är avslutad. Grenfunktionärerna ombesörjer att medaljörerna direkt tar sig till prisutdelningen.

STAVHOPP

Endast stavplugg av hårdplast får användas. Dessa finns att köpas hos Global Sport på plats i Telekonsult Arena.

KONTROLL REDSKAP KULA/VIKT

Kula kommer att avgöras med metallkulor. Viktkastning avgörs med mjukt redskap.

Eventuella egna redskap (kula och vikt) lämnas för kontroll, vid kastväggen nära omklädningsrummen, senast 90 minuter innan respektive grenstart.

ASSISTENT I PARAKLASSER

Assistent till deltagare i paraklass ska bära väst, och får följa med "sin" tävlande in på banan för att ställa in startblock.

Assistent till deltagare i framerunningklass (R-71 och R-72) får också hjälpa tävlande att lämna banan efter avslutat lopp.

I hopp- och kastgrenar får assistenten inte vara med tävlande inne på tävlingsområdet.

SJUKVÅRD

Vi kommer att ha sjukvårdare på arenan.

DOPINGKONTROLL

Svensk Friidrott jobbar aktivt för en dopingfri idrott, och dopingkontroller kan därför förekomma vid samtliga SM-tävlingar. Om någon som kallas till dopingkontroll är yngre än 18 år ska en myndig förtroendeperson vara närvarande under hela dopingkontrollprocessen.



*"Bredden
ger spetsen"*

Global Sport:

Kommer att finnas på plats för försäljning av spikskor, specialskor och utrustning.

FRÅGOR:

IFK Växjö info@ifkvaxjo.se eller 0470–16116

Varmt välkomna till Telekonsult Arena och IJSM/ISM Para 2026!



*"Bredden
ger spetsen"*