

Stockholmskampen



i friidrott 12-13 år 2023

Inbjudan/PM

Hej alla föreningar som vill delta i Stockholmskampen 2023!

Välkommen till en tävling som genom gemenskap och glädje skapar en trygg miljö där man vågar prestera och prova på nya grenar. Det kommer att bli fyra roliga tävlingar med många spännande grenar. Samtidigt som du samlar poäng till laget samlar du också till en individuell 7- eller 10-kampsmedalj sammanlagt på de fyra deltävlingarna. Vi hoppas att alla aktiva vill delta i så många grenar som möjligt.

Stockholmskampen är en lagtävling för distriktets föreningar för åldrarna 12-13 år (födda 2010 respektive 2011 år 2023). Tävlingen genomförs i fyra deltävlingar där friidrottens alla grenar finns med inkl. stafetter. I Stockholmskampen delas det ut poäng både för deltagande och prestation.

Tävlingen är en lagtävling med inriktning på att uppmuntra deltagande i många grenar. Detta bidrar till såväl att stärka gemenskapen i gruppen/klubben som till den långsiktiga utvecklingen. Man får även möjlighet att lära känna ungdomar från andra föreningar.

En stor fördel med tävlingen är att man naturligt får in teknikträningen i de grenar som ska genomföras inför respektive deltävling. **Under året kommer det också att genomföras gemensamma utbildningar inom olika aktuella grenar för både tränare/funktionärer.**

Nu när pandemin är över tänker vi genomföra några ändringar inför säsong 2023.

Den första deltävlingen kommer att ske inomhus i april, norrmatchen i Sollentunahallen och södermatchen i Sättra Friidrottshall.

Deltävling 2 kommer att ske i maj och deltävling 3 i augusti/september. Dessa två matcher kommer att genomföras på vardagskvällar och då får vi genomföra flera deltävlingar (två i norrgruppen och två i södergruppen).

Finalerna – deltävling 4 kommer att genomföras i Sättra Friidrottshall/Sättra IP helgen 7-8 oktober. Eventuellt kan det bli aktuellt att genomföra finalerna på en dag.

Vi kommer fortsätta att använda oss av resultathanteringsprogrammet EasyRecord. Anpassningen för Stockholmskampen har utvecklats under året och vi har fått lärdomar vad vi ska undvika för fel. Viktigt att varje förening har två personer som behärskar programmet EasyRecord. Vi kommer liksom förra året att genomföra en enklare utbildning i programmet. Marcus Juhlin från Hanvikens SK kommer att få ett huvudansvar när det gäller EasyRecord under Stockholmskampen 2023.

De klubbar som 2023 deltar i Stockholmskampen är följande:

Hellas FK, Boo IF, Bromma IF, Danderyds SK, Hammarby IF, Huddinge AIS, Hässelby SK, IFK Lidingö, Turebergs FK, Täby IS, Hanvikens SK, Österhaninge IF, Mälarhöjdens IK och Sundbybergs IK

Norrgruppen består av: Bromma IF, Hässelby SK, IFK Lidingö/Danderyds SK/Sundbybergs IK, Turebergs FK, Täby IS

Södergruppen består av: Mälarhöjdens IK, Hellas FK/Boo IF, Hammarby IF, Huddinge AIS, Hanvikens SK/Österhaninge IF

Välkomna till Stockholmskampen 2023!

Förutsättningar:

Vad förväntas av din förening för att delta?

- Ställa upp med minst 8 funktionärer (minst en med utbildning) under varje deltävling.
- Ansvara för arrangörskapet för en deltävling tillsammans med en annan förening.
- Tillsammans med övriga föreningar arrangera deltävling 1 och finaltävlingarna.
- Varje förening ska ha två representanter som förväntas delta på planerings- och informationsmöten, en person för respektive åldersgrupp.
- Att ungdomarna innan varje deltävling har fått träna de olika grenarna.
- Ha minst två funktionärer som antingen redan kan eller annars utbildar sig i resultathanteringsprogrammet EasyRecord.

Ekonomi:

Alla deltagande föreningar betalar in en deltagaravgift på 6 000 kronor för Stockholmskampens samtliga deltävlingar. De föreningar som har fullföljt sina åtaganden kan få en återbetalning från ett ev. överskott.

Det kan finnas möjlighet att söka Projektstöd för Stockholmskampen under 2023 via SFIF.

Antal deltagare per gren: Fritt, men minst fem flickor respektive fem pojkar för fullt antal deltagarpoäng. Tanken med tävlingen är att man ska ställa upp i så många grenar som möjligt.

Poängberäkning:

Poängen får man genom dels deltagarpoäng dels resultatpoäng.

Deltagarpoäng: 1 poäng per deltagare upp till max fem deltagare delas ut i varje gren (alltså max 5 poäng för flickor och max 5 poäng för pojkar i varje gren).

Poängen delas ut så att vinnande klubb i varje gren får så många poäng som antalet deltagande klubbar. Exempel: Vid elva deltagande klubbar får bästa klubb 11 poäng, tvåan 10 poäng osv... Högst resultatpoäng får det lag som har högst sammanlagd placeringspoäng.

Placeringspoäng utdelas till de fem högst placerade deltagarna från respektive klubb.

Exempel: Vid elva deltagande klubbar får 1:an i varje gren 55 placeringspoäng, 2:an får 54p osv...

Ett lag som har fem deltagare och vinner grenen får alltså 16 poäng, medan ett lag som har fem deltagare och kommer sist får 6 poäng. Ett lag som inte har någon deltagare i en gren får 0 poäng i grenen. Poängen från de fyra deltävlingarna kommer läggas ihop till en sammanlagd slutpoäng.

Priser:

Priser delas ut efter deltävling fyra.

Lagpriser: 1:an-3:an vinner en pokal.

Individuella priser: 10-kampsmedalj för deltagande i minst 10 individuella grenar.

7-kampsmedalj för deltagande i 7-9 individuella grenar.

Funktionärer:

Arrangörsföreningarna står för funktionärer i form av:

- Starters
- Speaker
- El-tidtagning
- Teknisk ledare
- Sekretariat
- Sjukvårdare
- Eventuella andra huvudfunktionärer som behövs för cafeteria, prisutdelning etc.

OBS!! Alla föreningar (inklusive arrangörer) ska ställa upp med 8 grenfunktionärer per förening och deltävling. Dessa skall föränmälas till arrangören.

Grenprogram och flödesscheman

Deltävling 1 inomhus: Sollentunahallen/Sätra Friidrottshall

22 april – Norrgruppen i Sollentunahallen – alla norrklubbar

22 april – Södergruppen i Sätra Friidrottshall – alla söderklubbar

Grenar: • FP12 - 60m, längd, kula, 5x200m • FP13 - 60m, stav, kula, 5x200m

	60m	5x200m	Längd	Stav	Kula
10:00	F12			F13	P13
10:30	P12				
11:00	P13		F12		P12
12:00	F13			P13	
12:30			P12		F12
13:30					F13
14:00		P12/F12			
14:30		F13/P13			

Deltävling 2 utomhus vecka 21:

22 maj – Hellas/Boo, Hanviken/ÖIF, Huddinge på Björknäs IP

24 maj – Mälarhöjden, Hammarby på Sätra IP

24 maj – Täby, Tureberg, Lidingö/Danderyd/Sundbyberg på Tibblevallen

24 maj – Hässelby, Bromma på Hässelby IP

Grenar: • FP12 – 5x60m, hinder, tresteg/stav, diskus, 5x60m • FP13 – 5x60m, hinder, slägga, höjd

	5x60m	Hinder	Höjd	Stav	Tresteg	Slägga	Diskus
17:30	P12/F12						
	P13/F13			P12			F12
			P13			F13 2kg	
					F12		
			F13			P13 3 kg	P12
		F12					
		P12					
		P13					
		F13					

Deltävling 3 utomhus vecka 36:

6 september – Hanviken/ÖIF, Hellas/Boo, Hammarby på Trollbäckens IP

6 september – Huddinge, Mälarhöjden på Källbrinks IP

31 augusti – Bromma, Hässelby, Tureberg på Spånga IP

6 september – Lidingö/Danderyd/Sundbyberg, Täby på Lidingövallen

Grenar: • FP12 – stav/tresteg, spjut, 5x60m • FP13 – 200mh, tresteg, diskus

	200mh	5x60m	Stav	Tresteg 1	Tresteg 2	Spjut	Diskus
17:30	F13		F12				
	P13			F13		P12	
							P13
					P12	F12	
				P13			F13
		F12/P12					

Deltävling 4 (final) inomhus/utomhus – lördag 7 oktober PF12 (födda 2011)

I Sättra Friidrottshall/Sättra IP

Grenar: • FP12 – 5x200m, 60m häck, 600m, höjd, slägga (utomhus)

Grupp 1 gul:

Grupp 2 blå:

Prel. tid	5x200m	60m häck	Höjd	Slägga 2 kg	600m
10:00		Grupp 1 F12		Utomhus	
10:20		Grupp 1 P12			
10:50	Grupp 1 mix				
11:30			Grupp 1 F12	Grupp 1 P12	
13:00		Grupp 2 F12	Grupp 1 P12	Grupp 1 F12	
13:20		Grupp 2 P12			
13:50	Grupp 2 mix				
14:30			Grupp 2 F12	Grupp 2 P12	Grupp 1 F12
14:50					Grupp 1 P12
16:00			Grupp 2 P12	Grupp 2 F12	
17:30					Grupp 2 F12
17:50					Grupp 2 P12

13-åringarna kommer att genomföra sin finalmatch under söndagen i två grupperingar där de lag som ligger sämst till efter de tre deltävlingar startar på förmiddagen och de fyra lag som ligger bäst till startar sin tävling på eftermiddagen enligt nedanstående schema.

Deltävling 4 (final) inomhus/utomhus – söndag 8 oktober PF13 (födda 2010)

I Sättra Friidrottshall/Sättra IP

Grenar: • FP13 – 5x200m, 60m häck, hinder, längd, spjut (utomhus)

Grupp 1 grön:

Grupp 2 röd:

Prel. tid	5x200m	60m häck	Längd zon	Spjut 400gr	600m
10:00		Grupp 1 F13		utomhus	
10:20		Grupp 1 P13			
10:50	Grupp 1 mix				
11:30			Grupp 1 F13	Grupp 1 P13	
13:00		Grupp 2 F13	Grupp 1 P13	Grupp 1 F13	
13:20		Grupp 2 P13			
13:50	Grupp 2 mix				
14:30			Grupp 2 F13	Grupp 2 P13	Grupp 1 F13
14:50					Grupp 1 P13
16:00			Grupp 2 P13	Grupp 2 F13	
17:30					Grupp 2 F13
17:50					Grupp 2 P13

Grenregler:

Representationsbestämmelser:

Klasserna är åldersbundna.

Tjejer respektive killar kan INTE tävla i varandras klasser **förutom i stafetterna som är mixade.**

Löpning:

I alla individuella löpgrenar gäller max 1 lopp per person (inga finaler).

60mh:

Häckhöjd 68,6 cm för F12 + F13 **och P12** - Häckhöjd 76,2 cm för P13

Det är lila plus som gäller som markeringar, 11.75 till första häck, 7.65 emellan

200mh:

10 häckar, 20m till första häcken, 17,5m mellan häckarna, 22,5m efter sista häcken till mål.

Häckhöjd 68,6 cm.

Hinder:

Två varv, fyra bockar med höjd 60 cm (3 hinder på det första varvet – det första tas bort då det står nära startlinjen)

Vattengrav utan hinderbock på båda varven.

Mixstafett:

Varje lag får ställa upp med flera stafettlag i respektive åldersklass. **Det är fri fördelning av tjejer och killar i varje lag – det går alltså bra att ställa upp med enkönade lag om man vill det.** I den mån det behövs för att alla i laget ska kunna springa stafett är det tillåtet för löpare att delta i mer än ett lag. Laget får resultatpoäng och deltagarpoäng för de två snabbaste lagen. Man kan inte få resultatpoäng för två lag där någon deltagare har varit med i båda. Däremot får man deltagarpoäng för alla som är med och springer. Har man t ex 8 stafettlöpare kan man ha två lag där 2 dubblar. Man får då 8 deltagarpoäng samt resultatpoäng för det ena laget. Samma stafettlag får INTE springa två gånger.

Längd/tresteg (hoppzon):

3 försök – alla får ett in hopp. Zoner i tresteg: zon 1: 5,5-6,5m, zon 2: 7-8m, zon 3: 9-10m.

Hoppzonen i längd är 1 meter.

Höjd/Stav:

3 försök per höjd.

Strikt höjningsschema där ensam kvarvarande hoppare INTE får välja höjd utanför schemat.

Höjningsschema i höjd: 4 cm hela vägen med lägsta ingångshöjd 0.96 meter.

Höjningsschema i stav: 15 cm hela vägen med lägsta ingångshöjd i stav 1,00 meter

Vid Stockholmskampen tillåts man få hålla i staven även om man har landat i mattan.

Varje förening tar med egna stavar.

Diskus/Slägga/Spjut:

3 försök, varje kastare gör alla tre försöken direkt efter varandra där det längsta mäts.

Alla får ett inkast.

Diskus: alla klasser kastar med 0,6 kg

Slägga: 2 kg för F12-13 **och P12**, 3kg för P13 (vi har frångått regeln där P12 ska ha 3kg)

Spjut: alla klasser kastar med 400gr.

Kula:

3 försök – alla får en instöt. 2 kg för F12-13 och 3 kg för P12-13