



Stockholmskampen i friidrott 12-13 å3 2019

PM match 4 på Enskede IP 21-22 september

OBS!

Klubbkuvert hämtas från Hammarbys kansli – viktigt att omgående justera deltagarlistan och lämna in den till sekretariatet.

Åldrar: 12-13 år (födda 06-07)

Klubbar: Hammarby, Huddinge, Hässelby, Lidingö, Tureberg, Täby, Haviken/Österhaninge, Bromma, Hellas/Boo, Mälarhöjden, Danderyd

- FP12 60m, ca 800m hinder, stav, slägga, 5x60m
- FP13 60m, ca 800m hinder, höjd, spjut, 5x60m

Antal deltagare per gren: Fritt, men minst fem för fullt antal deltagarpoäng

Poängräkning:

Poängen får man genom dels deltagarpoäng och dels resultatpoäng.

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

Resultatpoäng delas ut så att vinnande klubb i varje gren får 11p, tvåan 10p osv...

Högst resultatpoäng får det lag som har högst sammanlagd placeringspoäng.

1:an i varje gren får 55 placeringspoäng, 2:an får 54p osv...

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

Ett lag som har fem deltagare och vinner grenen får alltså 5+11 poäng = 16 poäng, medan ett lag som har tre deltagare och kommer sist får 3+1 poäng = 4 poäng. Ett lag som inte har någon deltagare i en gren får 0p 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-kampspris för deltagande i minst 10 individuella grenar. 7-kampspris för deltagande i 7-9 individuella grenar.

Varje lagledare får hämta medaljer av Jörgen Bernhof när ni vet utfallet av match 4 på Enskede IP.



Grenregler:

Representationsbestämmelser:

Klasserna är åldersbundna.

Tjejer respektive killar kan INTE tävla i varandras klasser, inklusive stafettlag.

OBS! I stafett kan man dock ställa upp utom tävlan med ett mixedlag där man antingen kan mixa ålder, kön eller klubbar och då få deltagarpoäng för de som tillhör rätt klass och klubb. Om man har fyra 13-årsskillar kan man t ex låna in en tjej och få fyra deltagarpoäng, men inga resultatpoäng. Ange tydligt vid anmälan av lag om det är ett lag "utom tävlan".

Löpning:

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

Hinder:

Två varv, fyra bockar med höjd 60 cm (3 hinder på det första varvet – det första tas bort)
Vattengrav utan hinderbock på båda varven.

Stafett:

Varje lag får ställa upp med flera stafettlag i varje åldersklass. I den mån det behövs för att alla i laget ska kunna springa stafett är det tillåtet för löpare att delta i två lag. Samma stafettlag får däremot INTE springa två gånger. **Se även under representationsbestämmelser.**

Höjd/Stav:

3 försök per höjd.

Strikt höjningsschema där ensam kvarvarande hoppare INTE får välja höjd utanför höjningsschemat. Höjningsschema i höjd: 4 cm hela vägen. Höjningsschema i stav: 15 cm hela vägen. Lägsta ingångshöjd i stav: 1,00, lägsta ingångshöjd i höjd: 0,96

Vid Stockholmskampen tillåts att man får hålla i staven även om man har landat i mattan. Varje förening tar med egna stavar. (Hammarby har några utlåningsstavar)

Höjningsschema i stav PF12: 98 – 113 – 128 15cm

Höjningsschema i höjd PF13: 111 – 115 – 119 4cm

Slägga/Spjut:

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

Slägga: 2 kg för F12-13 och **2 kg för P12**, 3kg för P13

Spjut: alla klasser kastar med 400gr. Spjutet får landa hur som helst.