

Stockholmskampen



i friidrott 12-13 år 2019

Inbjudan/PM

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 06-07 år 2019). Tävlingen genomförs i fyra deltävlingar (en inomhus och tre utomhus) 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 alla grenar i träningen inför respektive deltävling. Under året kommer det också att genomföras gemensamma utbildningar inom olika aktuella grenar för både tränare och funktionärer.

Stockholmskampen har genomförts under fem år av några av distriktets klubbar (Huddinge, Hammarby, Täby, Hässelby, Lidingö och Tureberg).

De klubbar som 2019 ingår i Stockholmskampen är följande:

Förutom de tidigare klubbarna, Huddinge, Hammarby, Täby, Hässelby, Lidingö och Tureberg är även Bromma, Mälarhöjden, Hanviken, Hellas och Danderyd med.

Under de tre första deltävlingarna kommer tävlingen genomföras uppdelad i en söder- respektive norrgrupp, medan i fjärde deltävlingen delas lagen in efter placering efter de tre första deltävlingarna. Resultaten från de fyra deltävlingarna räknas ihop till en sammanlagd tabell.

Norrgruppen består av: Bromma, Danderyd, Hässelby, Lidingö, Tureberg och Täby

Södergruppen består av: Hammarby, Hanviken, Hellas, Huddinge och Mälarhöjden

Välkomna till Stockholmskampen 2019!

Förutsättningar:

Vad förväntas av din förening för att delta?

- Ställa upp med minst 10 funktionärer under varje deltävling.
- Ansvara för arrangörskapet för en deltävling tillsammans med en annan förening.
- Tillsammans med övriga föreningar arrangera finaltävlingarna
- Varje förening ska ha en representant som förväntas delta på planerings- och informationsmöten.
- Att ungdomarna innan varje deltävling har fått träna de olika grenarna.

Ekonomi:

Alla kostnader för Stockholmskampen delas lika mellan deltagande föreningar. Kostnaden har legat på ca 3500 kronor per det senaste året för alla matcherna!
Det kan finnas möjlighet att söka bidrag från Idrottslyftet under 2019.

Antal deltagare per gren: Fritt, men minst fem flickor respektive fem pojkar för fullt antal deltagarpoäng. Det är tillåtet för en deltagare att delta i samtliga grenar.

Poängberäkning:

Poängen får man genom dels deltagarpoäng och dels resultatpoäng.

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

Resultatpoäng räknas sammanlagt på norr- och södertävlingarna. Poängen delas ut så att vinnande klubb i varje gren får så många poäng som antalet deltagande klubbar. Exempel: Vid tolv deltagande klubbar får bästa klubb 12p, tvåan 11p osv...
Högst resultatpoäng får det lag som har högst sammanlagd placeringspoäng.
Placeringspoäng utdelas till de fem högst placerade deltagarna från respektive klubb.
Exempel: Vid tolv deltagande klubbar får 1:an i varje gren 60 placeringspoäng, 2:an får 59p osv...

Ett lag som har fem deltagare och vinner grenen får alltså 17p, medan ett lag som har fem deltagare och kommer sist får 6p. 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.

Funktionärer:

Arrangörsföreningarna står för huvudfunktionärer i form av:

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

OBS!! Alla föreningar (inklusive arrangörer) ska ställa upp med 10 grenfunktionärer per förening och deltävling. Dessa skall föränmälas till arrangören.

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-årskillar kan man t ex låna in en tjej och få fyra deltagarpoäng, men inga resultatpoäng.

Löpning:

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

60mh:

Häckhöjd 68,6 cm för F12 + F13

Häckhöjd 76,2 cm för P12 + P13

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)

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.

Längd/tresteg:

Hoppzon, 3 hopp – alla får ett in hopp.

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.

Diskus/Slägga/Spjut:

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

Alla får ett in kast.

Diskus: alla klasser kastar med 0,6 kg

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

Spjut: alla klasser kastar med 400gr.

Kula:

3 försök – alla får en instöt.

2 kg för F12-13 och 3 kg för P12-13