

Stockholmskampen



i friidrott 12-13 år 2023

Match 4 – Finalen

Tävlings-PM

Välkommen till finalen av Stockholmskampen 2023

Representationsbestämmelser:

Klasserna är åldersbundna.

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

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.

FINALEN - Stockholmskampen:

Finalen skiljer sig från kvaltävlingarna genom att alla klubbarna tävlar. Det är 10 lag i respektive åldersklass så deltagarantalet är betydligt större. Vi ska också kora en vinnare.

Därför kräver det bättre organisation kring tävlingen och vi kommer därför att ha avprickning i alla grenar. **Lagledarna sköter avprickningen för sina lag.** Se mer info under avprickning.

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).

Priser: Priser delas ut på plats när tävlingen/finalen är slut.

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.

EasyRecord/AvprickningUpprop

Vi använder EasyRecord, både för anmälan och avprickning i alla grenar förutom stafetten.

Avprickningen sköts av lagledarna. **Senast 30 min innan start.** Avprickning för stafetten görs på blanketter **senast 60 min** före start. Blanketterna hämtas/lämnas vid sekretariatet.

Upprop: 15 min innan start i samtliga grenar **vid respektive gren. Löpning vid starten.**

Tidsprogram/flödesschema:

Ett flödesschema skiljer sig från ett tidsprogram, så till vida att man får se det som rekommenderade tider. Starttiden är exakt, sen tävlar man klart i grenen innan man går till nästa. Man kan både bli klar tidigare eller senare, men man fortsätter till nästa gren när man är klar.

Nummerlappar;

Används bara i stafetten och 600m. I stafetten är det sista sträckan som får en nummerlapp.

Nummerlapparna kommer att finnas tillgängliga på bord nedanför sekretariatet. **Lagledarna för respektive lag hämtar ut nummerlapparna.** Där finns en lista på vilka startnummer man fått.

Grenregler:

Röda texten under grenreglerna betyder att det är anpassade avvikelser för just Stockholmskampen, så att alla ska ha möjlighet att klara tekniken.

Grenprogram och flödesscheman

Deltävling 4 (final) inomhus/utomhus – lördag 7 oktober PF12 (födda 2011) I Sättra Friidrottshall/Sättra IP

Grupp 1 gul: Danderyd/Lidingö/Sundbyberg, Hanviken, Hellas/Boo, Huddinge, Hässelby, Täby

Grupp 2 blå: Bromma, Hammarby, Mälarhöjden, Tureberg

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

Deltävling 4 (final) inomhus/utomhus – söndag 8 oktober PF13 (födda 2010) I Sättra Friidrottshall/Sättra IP

Grupp 1 grön: Bromma, Danderyd/Lidingö/Sundbyberg, Hanviken, Huddinge, Hässelby, Mälarhöjden

Grupp 2 röd: Hammarby, Hellas/Boo, Tureberg, Täby

Grenar: • FP13 – 5x200m, 60m häck, 600m, 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

600m

Gemensam start, evolentbåge. Max 10 per start.

Mixstafett:

Gemensam start, vid evolentbåge. Max 6 lag per heat.

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 (hoppzon):

3 försök – alla får ett in hopp. Hoppzonen i längd är 1 meter.

Höjd:

3 försök per höjd.

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

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

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 P12**, 3kg för P13 (vi har frångått regeln där P12 ska ha 3kg)

Spjut: alla klasser kastar med 400gr.