

Kraftmätningen 17 år
16 mars 2024



Deltagar-PM

Svenska Friidrottsförbundet och Bromma IF hälsar aktiva, ledare och publik välkomna till Kraftmätningen 17 år!

Tävlingsplats: Sätra Friidrottshall, Björksättravägen 2, Skärholmen

Kommunikationer: Närmaste tunnelbanestation är Bredäng, 900 meter från hallen. Avgiftsbelagd parkeringsplats vid hallen. Gratis gatuparkering i området. Vid behov av bussparkering, kontakta arrangören eller Sätra friidrottshall.

Lagledarmöte: Informationsmöte hålls **digitalt**, torsdag 14 mars klockan 20.00. Inbjudan skickas till de kontaktpersoner som gjort anmälan.

Gruppindelning: Teknikgrenar genomförs i grupper enligt nedan.

- Blå-1: Gefle, Göta (endast F17), Huddinge, Täby, Västerås
- Blå-2: Färjestaden/Högby, Linköping/Finspång, Sävedalen, Tureberg
- Vit: Bromma, Falun, Hagen (endast F17), Hammarby, Ljungby/Varberg

Webbsändning: Tävlingen livestreamas på www.svensklivesport.se till en kostnad av 90 kronor. Sändningen kommer också att kunna ses i efterhand.

Sociala medier: Tagga gärna bilder från tävlingen med **#kraftmätningen** och följ @brommaidrottsforening på Instagram.

Publik: Publik hälsas varmt välkommen! Läktare finns längs med hallens ena långsida.

Servering: Kaféet erbjuder sallader, smörgåsar, fikabröd och dryck. Förbeställd lunch till aktiva och ledare serveras i foajén klockan 11.30–13.30. Lag som beställt mat får sina lunchbiljetter i lagkuvertet tillsammans med nummerlapparna. Ät helst vid borden i foajén.

Det är absolut förbjudet att ha med mat eller färgad dryck på innerplan!

Toaletter: Finns i foajén, omklädningsrummen och för aktiva även bredvid området för uppvärmning och calling (se arenaskiss).

Omklädning: Omklädningsrum med dusch och toalett finns i anslutning till foajén.

Uppvärmning: Sker utomhus **samt** på 80m-banan bredvid rundbanan eller på den s k "hyllan" (se arenaskiss).

Nummerlappar: Vid ankomst till hallen får alla lag ett **lagkuvert** som bland annat innehåller lagets samtliga nummerlappar, säkerhetsnålar och (för mixlag) numrerade klisterlappar 1-2-3-4-5-6 för användning på stafetten.

Ändringar i laget: Byte av **deltagare** kan göras i Easyrecord fram till torsdag 14 mars kl 22.00. Förändringar av **grenar** kan göras i Easyrecord fram till fredag 15 mars kl 22.00. Ändringar därefter görs med bifogad blankett (bilaga 3) som ska lämnas till sekretariatet senast klockan 9.00 på tävlingsdagen!

Avprickning: Görs på **papperslistor** i foajén senast 60 minuter före respektive grenstart, **endast för 60m och 800m (ändring i PM 2024-03-09)**. Ingen avprickning i hopp/kula.

Calling/Upprop: För löpgrenar (60m, 800m, stafett) sker calling 15 minuter innan grenstart vid starten av den 80m-bana som finns utanför rundbanan (se arenaskiss). I teknikgrenar sker upprop vid respektive tävlingsplats 15 minuter innan grenstart. Aktiv som är upptagen med annan gren då calling/upprop sker uppmanas att skicka bud med ledare eller lagkamrat.

Laguppställning stafett: Deltagare i stafetten (gäller mixlag) anges på bifogade blankett (bilaga 1) och lämnas till sekretariatet **senast klockan 11.30**. Pojkar springer sträcka 1,3 och 5. Flickor springer sträcka 2, 4 och 6. Lagen får klisterlappar med sträckornas nummer 1-2-3-4-5-6 att fästa på löparnas nummerlappar.

Resultat: Under tävlingens gång publiceras resultat och poängställning löpande på www.easyrecord.se.

Poängräkning: Lagpoängen är summan av lagets tre bästa individuella resultaten per gren, samt för mixlag även stafett. Ett lag behöver alltså starta med minst tre deltagare per gren för att kunna få full poäng. För poängräkning används poängtabellerna för seniorer, kompletterat med speciella tilläggstabeller för pojkar 800m och mixad stafett 6x200m.

Lagets kraft: Sedan 2023 finns en nytt pris i Kraftmätningen: **Lagets kraft!** Priset tilldelas två aktiva, en tjej och en kille, som under Kraftmätningen gjort sitt yttersta för sin egen och lagets prestation. Vinnarna av Lagets kraft är personer som ger sitt allt och alltid lyfter sina lagkamrater genom pepp och hejarop. Nomineringar lämnas på bifogade blankett (bilaga 2) i lådan vid lunchserveringen **senast klockan 14.30** på tävlingsdagen.

Prisutdelning: Medaljer delas ut till samtliga deltagare i de tre bästa F17-, P17- och mixlagen. Prisutdelning sker snarast efter att sista grenen avslutats (F17 800m). Samtidigt delas priserna ut till vinnarna i Lagets kraft.

Grenregler: Tävlingens grenar avgörs enligt följande.

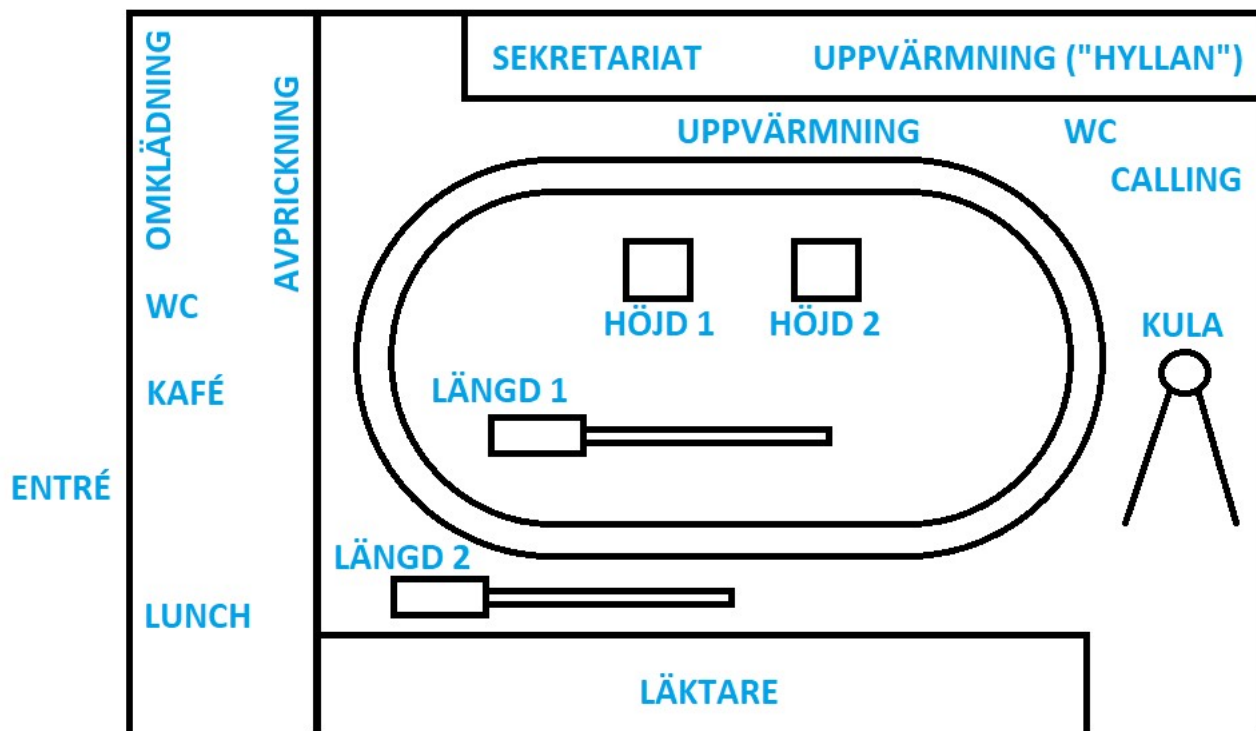
- **60m och 800m:** Aktiva springer **ett** lopp. Loppen är seedade utifrån säsongs-/personbästa och genomförs med A-final sist. Mångkampsregler tillämpas vid starten. Vid felaktig start varnas hela fältet, blir det tjuvstart därefter leder det till omedelbar diskning.
- **Stafett 6x200m (endast mixlag):** Pojkar springer sträcka 1, 3 och 5. Flickor springer sträcka 2, 4 och 6. **Tre kurvor springs på skilda banor.** Växlingszonen är 20 meter lång och markerad med gula "hakar". Den första växlingen sker på individuella banor, därefter sker växling på gemensam bana där mottagande löpare ställs upp enligt lagens placeringar i loppet vid ingången till sista kurvan.
- **Höjdhopp:** Ingångshöjder 121 cm (F17) respektive 133 cm (P17). Höjning 4 cm tillämpas genom hela tävlingen. Ensam kvarvarande hoppare får **inte** välja annan höjning. Grupp Blå genomför höjdhoppet i två pooler, uppdelade efter säsongs-/personbästa.
- **Längdhopp:** Alla deltagare har tre försök. Begränsat antal inhopp! Grupp Blå genomför längdhoppet i två pooler, uppdelade per klubb/lag.
- **Kulstötning:** Alla deltagare har tre försök. Endast en instöt per deltagare i tävlingsringen! Träningsring finns i anslutning. Deltagare som önskar använda eget kastredskap kontaktar tävlingsledning eller sekretariat för kontrollmätning.

Protest: Eventuell protest görs muntligen till grenledaren, under pågående tävling eller senast 30 minuter efter publicerat resultat. Överklagande av grenledares beslut lämnas skriftligt till sekretariatet senast 30 minuter efter publicerat resultat, samtidigt betalas deposition 500 kronor kontant eller via swish. Deposition återbetalas om överklagandet godkänns av juryn.

Tävlingsledare: Jakob Lagerdahl

Upplysningar: arrangemang@brommaif.org eller 070-587 47 08 (Jakob L)

Arenaskiss, Sätra friidrottshall:



**Kraftmätningen 17 år
16 mars 2024**



**Bilaga 1
Laguppställning Stafett**

Lämnas till sekretariatet senast klockan 11.30!

Lag:

Sträcka 1 (pojke):

Sträcka 2 (flicka):

Sträcka 3 (pojke):

Sträcka 4 (flicka):

Sträcka 5 (pojke):

Sträcka 6 (flicka):

**Kraftmätningen 17 år
16 mars 2024**



**Bilaga 2
Lagets kraft, nominering**

Sedan 2023 har Svensk Friidrott ett nytt pris i samband med Kraftmätningen: Lagets Kraft!

Lagets kraft tilldelas två aktiva, en tjej och en kille, som under Kraftmätningen gjort sitt yttersta för sin egen och lagets prestation. Vinnare av Lagets kraft är personer som ger sitt allt och alltid lyfter sina lagkamrater genom pepp och hejarop.

Friidrott är mer än bra idrott, det är gemenskapen via sin förening, tryggheten genom kompetenta, motiverade och stöttande ledare. Glädjen med friidrottskompisar!

**Nomineringar lämnas senast klockan 14.30
i lådan vid lunchserveringen!**

Namn på den som nomineras:

Lag:

Motivering:

Jag som nominerar heter (frivilligt):

**Kraftmätningen 17 år
16 mars 2024**



**Bilaga 3
Ändring av anmälan**

Lämnas till sekretariatet senast klockan 9.00!

Deltagare:

Klass: F17 P17

Lag:

Typ av ändring:

- Deltagare tas bort ur laget
- Deltagare läggs till i laget (ange grenar nedan)
- Nya grenar på redan anmäld deltagare (ange grenar nedan)

Grenar:

- 60m
- 800m
- Höjd
- Längd
- Kula