



Deltävling 1 – Norrgruppen på Spånga IP söndag 5 maj 2024

PM & Tidsprogram

Tävlingsarenan	Spånga IP, Solhems hagväg 2, Spånga.
Nummerlappar	Nummerlappar används ej.
Efteranmälan	Kan ske i mån av plats. För efteranmälan i <u>löpning</u> (60m), kontakta sekretariatet i måltornet senast 45 minuter innan start. Efteranmälan i <u>hopp och kast</u> görs på respektive tävlingsplats i samband med upprop.
Avprickning	<u>Ingen avprickning</u> , endast upprop, 20 minuter innan respektive grenstart.
Stafett	Laguppställning lämnas in <u>senast 60 minuter</u> före start till sekretariatet i måltornet. Blankett finns sist i detta PM (bilaga 2) samt i sekretariatet. <u>Heatindelning för stafetterna finns i bilaga 1!</u>
Upprop	Muntligt upprop 20 minuter innan grenstart vid respektive tävlingsplats. <u>Calling för stafett</u> sker i första kurvan för <u>samtliga sträckors löpare</u> . Därefter går löparna tillsammans med funktionär till respektive växlingsplats.
Toaletter	Toaletter finns på baksidan av den låga tegelbyggnaden bredvid upploppsranen. Omklädningsrum är ej tillgängliga.
Resultat	Publiceras på Easyrecord efter avslutad tävling, i möjligaste mån kommer liverapportering ske under tävlingens gång.
Parkering	<u>Avgiftsbelagd</u> parkering i anslutning till arenan. Gratis gatuparkering i området. Observera att det är möjligt att gå direkt mellan parkeringen och kastplanen (slägga).
Cafeteria	Serveringen är öppen klockan 10–15. Där finns försäljning av kaffe, kalla drycker, korv, toast, smörgåsar, fika och glass.
Kontakt	arrangemang@brommaif.org / info@duvboik.se / friidrott@sundbybergsik.se

Grenregler

Klasserna är åldersbundna. Tjejer respektive killar kan INTE tävla i varandras klasser förutom i stafetterna som är mixade (fri fördelning av tjejer och killar i varje lag)

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

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 deltagare 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.

För att få jämna och spännande stafetter så är det bra om respektive lag benämner stafettlagen, lag 1 lag 2... där lag 1 är det vassaste.

Stockholmskampen



i friidrott 12 - 13 år

Längd (hoppzon):

3 försök – alla får ett in hopp.
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 1,00 meter
**Vid Stockholmskampen tillåts man få hålla i staven även om man har landat i mattan.
Varje förening tar med egna stavar.**

Slägga/Spjut:

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

Slägga: 2 kg för F13, 3kg för P13.

Spjut: Alla klasser kastar med 400gr.

Arenaskiss



Stockholmskampen



i friidrott 12 - 13 år

Tidsprogram slutgiltigt, Spånga IP, 5 maj 2024

Grupp 1: Bromma IF, Sundbybergs IK/Duvbo IK, Täby IS

Grupp 2: Danderyds SK/IFK Lidingö, Hässelby SK, Turebergs FK

	60m	5x60m	Höjd	Stav	Längd	Spjut	Slägga
9:30				F13 grupp 1			
9:40							
9:50							
10:00							
10:10							
10:20							
10:30						P12 grupp 1	P13 grupp 1
10:40							
10:50							
11:00							
11:10	F13						
11:20				P13 grupp 1			
11:30			F12 grupp 1				P13 grupp 2
11:40							
11:50	P12						
12:00						F12 grupp 2	
12:10							
12:20							
12:30					P12 grupp 1		
12:40				F13 grupp 2			
12:50	P13						
13:00						P12 grupp 2	F13 grupp 1
13:10							
13:20	F12						
13:30							
13:40							
13:50							
14:00			F12 grupp 2			F12 grupp 1	
14:10					P12 grupp 2		
14:20		FP13					
14:30							
14:40							
14:50							
15:00				P13 grupp 2			F13 grupp 2
15:10							
15:20							
15:30		FP12					
15:40							
15:50							
16:00							
16:10							
16:20							
16:30							
16:40							
16:50							



Bilaga 1

Heatindelning stafett

FP13 heat 1

2. Bromma IF Lag 1
3. Sundbyberg/Duvbo Lag 1
4. Tureberg lag 1
5. Täby IS Lag 1
6. Hässelby SK Lag x

FP13 heat 2

3. Tureberg lag 3
4. Sundbyberg/Duvbo Lag 2
5. Tureberg lag 2
6. Bromma IF Lag 2

FP13 heat 3

3. Täby IS Lag 2
4. Tureberg lag 4
5. Hässelby SK Lag y
6. Tureberg lag 5

FP13 heat 4

3. Tureberg lag 7
4. Bromma IF Lag 3
5. Sundbyberg/Duvbo Lag 3
6. Tureberg lag 6

FP12 heat 1

3. Hässelby SK 2012 Blå
4. IFK Lidingö Lag x
5. Turebergs FK Lag 01
6. Täby IS Lag 1

FP12 heat 2

2. Danderyds SK Lag x
3. Sundbyberg/Duvbo Lag 1
4. Turebergs FK Lag 02
5. Täby IS Lag 2
6. Bromma IF Lag 1

FP12 heat 3

3. Sundbyberg/Duvbo Lag 2
4. Bromma IF Lag 2
5. Hässelby SK 2012 Röd
6. Turebergs FK Lag 03

FP12 heat 4

3. Bromma IF Lag 3
4. Turebergs FK Lag 04
5. Täby IS Lag 3
6. Sundbyberg/Duvbo Lag 3

FP12 heat 5

3. Bromma IF Lag 4
4. Täby IS Lag 4
5. Sundbyberg/Duvbo Lag 4
6. Turebergs FK Lag 05

FP12 heat 6

3. Täby IS Lag 5
4. Sundbyberg/Duvbo Lag 5
5. Turebergs FK Lag 06
6. Bromma IF Lag 5

Stockholmskampen



i friidrott 12 - 13 år

Bilaga 2

Laguppställning stafett

Lagets namn.....

Klass FP12 FP13

Löpare 1: Namn.....

Löpare 2: Namn.....

Löpare 3: Namn.....

Löpare 4: Namn.....

Löpare 5: Namn.....

Regler

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.

För att få jämna och spännande stafetter så är det bra om respektive lag benämner stafettlagen, lag 1 lag 2... där lag 1 är det vassaste.