

Stockholmskampen i friidrott 12-13 år

Deltävling 2 – Tävlings-PM och Tidsprogram
Spånga IP onsdag 8 juni 2022



Arena: Spånga IP, Solhems hagväg 2, Spånga. Arenaöversikt på nästa sida.

Parkering: Vid arenan, avgiftsbelagd! Notera att det finns en direkt gångväg mellan parkeringen och kastplanen för slägga/diskus.

Kollektivtrafik: Pendeltåg till Spånga station, därefter promenad cirka en kilometer, alternativt buss (hållplats Spånga idrottsplats).

Avprickning/upprop: Ingen separat avprickning (då tävlingen inte innehåller några sprintlopp). Upprop vid respektive gren cirka 10 minuter innan start.

Laguppställning stafett: Mejlas till jakob.lagerdahl@gmail.com senast klockan 12.00 tävlingsdagen, alternativt lämnas på arenan senast 18.00.

Tidsprogram: Se nästa sida

Nummerlappar: Används endast vid 600 meter. Delas ut i samband med upprop.

Omklädning: Görs hemma, inga omklädningsrum är öppna.

Servering: Osäkra öppettider för caféet i ishallen. Rekommenderas att ta med egen mat för att vara på säkra sidan. Enklare förtäring för funktionärer i måltornet.

Resultat: Publiceras på Easyrecord efter tävlingen.

Kontakt: post@brommaif.org / jakob.lagerdahl@gmail.com

Grenregler: Klasserna är åldersbundna. Tjejer respektive killar kan INTE tävla i varandras klasser förutom i stafetterna som är mixade.

Löpning (600m): Avgörs i seedade heat (inga finaler).

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.

Tresteg: 3 försök, alla får ett in hopp. Zoner meddelas på tävlingsdagen.

Diskus/Slägga: 3 försök, alla får ett in kast. Varje kastare gör alla tre försöken direkt efter varandra varefter det längsta mäts.

Diskus: Alla klasser kastar med 0,6 kg.

Slägga: 2 kg för F13, 3 kg för P13.

Mixstafett (5x60m): Varje klubb får ställa upp med flera stafettlag i respektive åldersklass. Det är fri fördelning av tjejer och killar i varje lag. För att alla deltagare från en klubb ska kunna springa stafett är det tillåtet för löpare att delta i mer än ett stafettlag. Klubben får resultatpoäng och deltagarpöäng för de två snabbaste stafettlagen. Man kan inte få resultatpoäng för ett lag där person/personer har dubblat, däremot får man deltagarpöäng för dem som inte dubblar.

Tidsprogram

	F13	P13	F12	P12
17.45		Slägga	Tresteg	
18.00		Slägga	Tresteg	
18.15	Slägga			Tresteg
18.30	Slägga			Tresteg
18.45	Slägga			Tresteg
19.00	Stafett 5x60m (*)		Stafett 5x60m (*)	
19.15		Höjd		
19.30		Höjd	Diskus	600m
19.45		Höjd	Diskus	
20.00	Höjd		600m	Diskus
20.15	Höjd	600m		Diskus
20.30	Höjd			Diskus
20.45	600m			

(*) Preliminärt körs stafetterna i fyra heat, där åldersklasserna saxas för att medge viss vila för löpare som dubblar:

- (1) F13/P13 heat 1 (Bromma + Täby)
- (2) F12/P12 heat 1 (Bromma + Täby + Täby)
- (3) F13/P13 heat 2 (Bromma + Täby)
- (4) F12/P12 heat 2 (Bromma + Täby)

Arenaöversikt

