

Stockholmskampen



i friidrott 12-13 år 2024

Final 5 - 6 oktober 2024 i Sollentunahallen Slutligt PM, flödesschema och poolindelning

Välkomna till finalen av Stockholmskampen 2024! I denna fjärde deltävling (finalen) möts alla lagen från norr- och södergrupperna. Vid tävlingens slut räknas resultatet från de fyra deltävlingarna ihop till en sammanlagd poäng som avgör lagens slutliga placering.

Tävlingsplats: Tävlingen avgörs i **Sollentunahallen**, Strandvägen 73, Sollentuna.

Starttider: Tävlingarna startar både lördag och söndag klockan 10 och beräknas vara slut cirka klockan 17 på lördagen och cirka klockan 16 på söndagen. Flödesschema med hålltider finns på följande sida.

Parkering: Sker på parkeringsplatsen ovanför Sollentunavallen med infart från Sollentunavägen. Se till att du inte blockerar infarten till fastigheterna på Arenavägen. Det finns även fri parkering lördag och söndag i Sollentuna Centrum.

Servering: Försäljning kommer att finnas till aktiva och åskådare i Sollentunahallens café.

Nummerlappar: Nummerlappar hämtas innanför grindarna till själva friidrottshallen.

Efteranmälan: I mån av plats kan efteranmälan göras fram till en timma innan respektive grenstart. Efteranmälan görs digitalt i Easyrecord. Efteranmälda hämtar nummerlapp i sekretariatet.

Avprickning: Obligatorisk avprickning görs i **löpgrenar** (60m häck och 600m) senast 60 minuter före respektive start. Avprickning sker digitalt i Easyrecord. Ingen avprickning i teknikgrenar, endast upprop!

Upprop: Vid respektive tävlingsplats 15 minuter innan grenstart.

Spikskor: I hallen får enbart aluminiumspik, pyramidformat 5 mm användas.

Innerplan: Får endast beträdas av tävlande i aktuell gren samt funktionärer.

Uppvärmning: Sker inomhus i friidrottshallen på anvisad plats, alternativt utomhus på Sollentunavallen.

Löpning 60m häck och 600m: Avgörs i seedade finaler, ett lopp per aktiv och distans. A-finalen avgörs sist.

Stafett: Laguppställning för stafett lämnas till sekretariatet senast **90 minuter** före start (11.30 på lördagen, 10.30 på söndagen). Om det finns ett uttalat "förstalag" bör det namnges som "Lag 1" eller liknande för att seedas mot bästa möjliga motstånd.

Höjd, längd och kula: Teknikgrenarna avgörs på två tävlingsplatser, placerade intill varandra (Höjd1/Höjd2, Längd1/Längd2, Kula1/Kula2). De aktiva fördelas utifrån säsong- eller personbästa.

Diskus F13/P13: Som meddelats i inbjudan avgörs inte diskus under finalhelgen detta år. Resultat från lagens egna diskustävlingar matas in i Easyrecord av lagen själva innan finalen, eller lämnas till sekretariatet för registrering.

Resultat: Under tävlingens gång publiceras individuella resultat och lagpoäng löpande på Easyrecord.

Prisutdelning lag: Pokaler delas ut till lag med totalplacering 1, 2 och 3. Prisutdelning sker direkt efter avslutad tävling.

Prisutdelning individuellt: Aktiva som deltagit i minst 10 grenar under året erhåller 10-kampsmedalj, aktiva som deltagit i 7-9 grenar erhåller 7-kampsmedalj. Lagledare hämtar ut medaljer till sitt lag i funktionärservice. Medaljer har beställts av respektive lag via Täby IS inför finalen.

Kontakt: Projektledare jakob.lagerdahl@gmail.com (Bromma), funktionärsansvarig lördag ingela.stralka@lidingofri.se (Lidingö), funktionärsansvarig söndag **VAKANT**.

Poolindelning för teknikgrenarna

Nytt för i år är att samtliga lag tävlar tillsammans i löpgrenarna, det görs alltså inte längre någon uppdelning utifrån placering i sammandraget. Teknikgrenarna genomförs av praktiska skäl i pooler med 5-6 lag i varje.

Grön
Danderyd/Lidingö
Hammarby
Hellas/Boo
Hässelby
Sundbyberg/Duvbo
Tureberg

Första start

F12 Grön lördag 10.30
P12 Grön lördag 10.00
F13 Grön söndag 10.00
P13 Grön söndag 11.00

Röd
Bromma
Hanviken
Huddinge
Mälarhöjden
Täby

Första start

F12 Röd lördag 10.30
P12 Röd lördag 10.30
F13 Röd söndag 10.00
P13 Röd söndag 10.00

Funktionärer: Stockholmskampens final arrangeras av deltagande föreningar tillsammans! Grenarna bemannas enligt nedanstående fördelning, med 6-8 funktionärer per gren. Laget i **fetstil** är ansvarig för uppgiften som grenledare.

Lördag (födda 2012)

Löpning - **Mälarhöjden**, Huddinge

Längd 1 - **Sundbyberg/Duvbo**

Längd 2 - **Huddinge**, Hammarby

Höjd 1 - **Täby**, Bromma

Höjd 2 - **Hanviken/Österhaninge**, Lidingö/Danderyd

Kula 1 - **Hellas/Boo**

Kula 2 - **Hässelby**, Tureberg

Söndag (födda 2011)

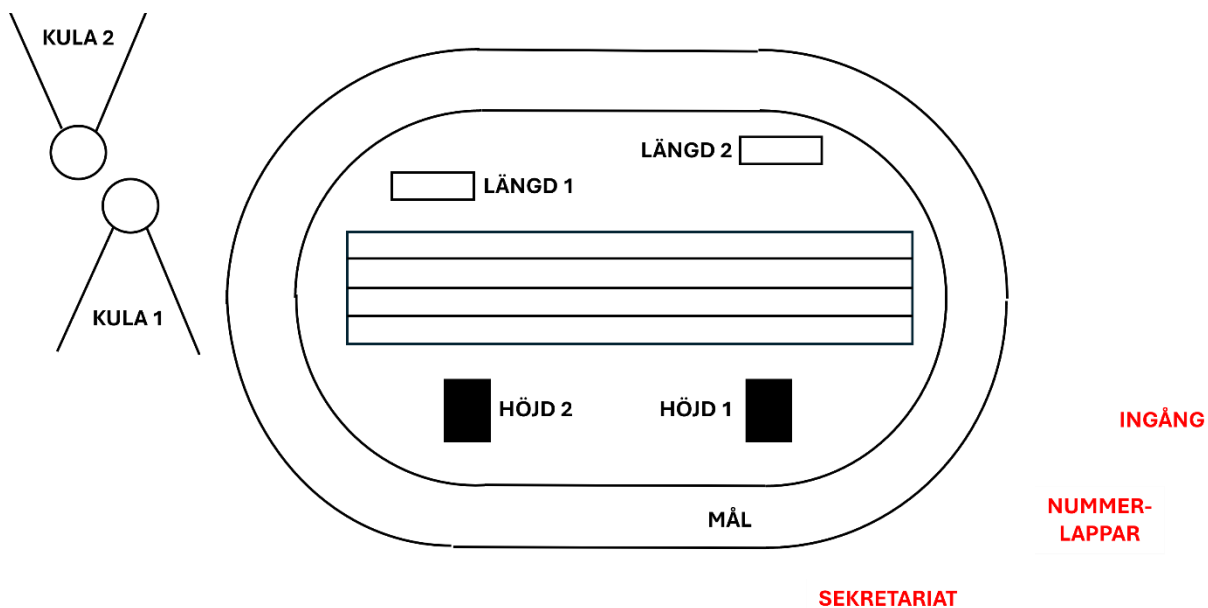
Löpning - **Hammarby**, Sundbyberg/Duvbo

Längd 1 - **Bromma**, Hässelby

Längd 2 - **Lidingö/Danderyd**, Mälarhöjden

Utöver grenfunktionärer behöver varje förening bidra med **2-3 funktionärer till centrala funktioner** såsom sekretariat, speaker, starter, sjukvård och funktionärsservice. Meddela Jakob eller Ingela (kontaktuppgift på föregående sida) vad din förening kan bidra med!

Arenaskiss:



Flödesschema lördag 5 oktober, F12/P12 (födda 2012)

Observera att programmet är ett flödesschema. Tävlingens första grenar fasta starttider, liksom några grenar under dagen (till exempel stafetten), men i de flesta fall fortsätter de aktiva direkt till nästa gren efter att en gren avslutats.

Tid	60m häck	5x200m	Längd 1	Längd 2	Höjd 1	Höjd 2	Kula 1	Kula 2	600m
10.00					P12 Grön				
10.30	F12						P12 Röd		
							F12 Grön		
12.00	P12		F12 Röd						
13.00		F12/P12							
14.00			F12 Grön		P12 Röd		F12 Röd		
							P12 Grön		F12 **
									P12

**** = De två första heaten i F12 600m kommer enbart innehålla löpare från poolen Röd, eftersom dessa heat avgörs innan F12 Längd har avslutats. Återstående lopp innehåller löpare från samtliga pooler. A-finalen avgörs sist. När heatindelning gjorts kommer den att synas i startlistan på Easyrecord.**

Flödesschema söndag 6 oktober, F13/P13 (födda 2011)

Observera att programmet är ett flödesschema. Tävlingens första grenar har fasta starttider, liksom några grenar under dagen (till exempel stafetten), men i de flesta fall fortsätter de aktiva direkt till nästa gren efter att en gren avslutats.

Tid	60m häck	5x200m	Längd 1	Längd 2	Diskus 1	Diskus 2	600m
10.00	F13		P13 Röd				
			F13 Grön				
11.00	P13						
12.00		F13/P13					
13.00			F13 Röd				
13.30			P13 Grön				P13 D-final **
							F13 **
							P13 **

**** = Det första heatet i P13 600m (preliminärt D-finalen) består enbart av löpare från poolen Röd, eftersom loppet avgörs innan P13 Längd har genomförts för Grön. De ett-två första heaten i F13 600m innehåller enbart deltagare från poolen Grön. Återstående lopp innehåller deltagare från samtliga pooler. A-finalen avgörs sist. När heatindelning gjorts kommer den att synas i startlistan på Easyrecord.**

Grenregler för Stockholmskampen

I Stockholmskampen finns det några regler som är anpassade just för denna tävling. Allt för att ge även nybörjare eller de som är födda sent på året en chans att verkligen prova på alla grenar. Med lägre häckhöjder, lättare vikt i slägga och specialregel i stav. Det rödmarkerade nedan är anpassade regler för Stockholmskampen

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 ett (1) lopp per person (inga finaler).

60mh: Häckhöjd 68,6 cm för F12, F13 **och P12**. Häckhöjd 76,2 cm för P13.

Var uppmärksam på vilka markeringar som gäller på er arena, 11.75 till första häck, 7.65 emellan

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 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.

Vid stafett 5x200m inomhus gäller start på evolventbåge (gemensam start) med max 6 lag i varje heat.

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.

Längd (hoppzon):

3 försök – alla får ett inhopp.

Hoppzonen i längd är 1 meter.

Höjd

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.

Diskus

3 försök, varje kastare gör alla tre försöken direkt efter varandra där det längsta mäts. Alla klasser kastar med 0,6 kg. Alla får ett inkast innan de tre tävlingskasterna.

Kula

3 försök – 2 kg för F12-13 och 3 kg för P12-13 alla får en instöt utöver de 3 tävlingsstöterna