

Stockholmskampen



i friidrott 12-13 år 2024

Inbjudan/PM

Deltävling 2

Hässelby IP onsdag 5 juni

Anmälan SENAST 31 maj [EasyRecord](#)

Prel tidsprogram	5x 60m	Hinder	Höjd	Stav	Tresteg	Kula	Slägga
17,30			P13	P12		F13	F12
18,00							
18,45	F/P13						
19,00	F/P12		F13			P13	
19,30					F12		P12
20,00		P13/F13					
20,30		P12/F12					

OBS anmäl alla senast 31 maj. Lättare att stryka ej deltagande än att lägga till i samband med vardagstävlingar. Hässelby IP hittar du på Loviselundsvägen 100. Fotbollsklubben driver cafeteria som kan vara öppen på idrottsplatsen under kvällen.



Funktionärer:

Arrangörsföreningarna står för funktionärer i form av:

- Starters Hässelby SK Magnus Wickert
- El-tidtagning Hässelby SK Sara Wickert + Theodor Nyman
- Teknisk ledare Hässelby SK Magnus Wickert
- Sekretariat Hässelby SK
- Sjukvårdare Hässelby SK Magnus Wickert
- Grenledare + funktionärer Hässelby SK Stav + Tresteg (**2012 gruppen**)
- Grenledare + funktionärer Hässelby SK Höjd (**2011 gruppen**)

Gästade föreningar grenfunktionärer inklusive GRENLEDARE

Bromma IF	Slägga + Växel 1 och 2	ca 8 st behövs i stafett
Sundbybergs IK/Duvbo IK	Kula + Växel 3 + 4	ca 8 st behövs i stafett

PM - Förutsättningar & Regler – Stockholmskampen 2024 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.

Representationsbestämmelser:

Klasserna är åldersbundna. Tjejer respektive killar kan INTE tävla i varandras klasser förut om i stafetterna som är mixade.

Löpning: Hinder: Två varv, fyra bockar med höjd 60 cm (3 hinder på det första varvet – det första tas bort då det står nära startlinjen). Vattengrav utan hinderbock på båda varven.

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.

Längd/tresteg (hoppzon): 3 försök – alla får ett inhopp. Zoner i tresteg: zon 1: 5,5-6,5m, zon 2: 7-8m, zon 3: 9-10m. 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 i stav 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: 2 kg för F12-13 och P12, 3kg för P13 (vi har frångått regeln där P12 ska ha 3kg) Alla får ett inkast + 3 försök, varje kastare gör alla tre försöken direkt efter varandra där det längsta mäts

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

Välkomna till Stockholmskampen 2024