



HAMMARBY
FRIIDROTT



HÄSSELBY SK



Stockholmskampen



i friidrott 12-13 år 2017

Ledar-PM – så här går det till!

Anmälan av aktiva:

Senast en vecka innan aktuell tävling (se datum i inbjudan) ska ni skicka in er laganmälan till resp. arrangör. Det är viktigt att de anmälda namnen är korrekta dvs. de har svarat att de kommer att delta. Förutom själva anmälan ska deltagarna också ha bestämt vilka grenar de ska delta i. Vill ni seeda era aktiva i löpgrenarna ska ni ange personbästa.

VI VILL HA SÅ LITE ÄNDRINGAR SOM MÖJLIGT PÅ PLATS!

Anmälan av funktionärer:

Samtidigt med klubbens laganmälningar ska varje klubb centralt anmäla **8 namngivna funktionärer** med kontaktuppgifter (mobil och e-post). **Varje förening** utser en kontaktperson för **funktionärsansvarig på plats** att kontakta om det behöver tillsättas någon extra person på någon post. Arrangerande förening besätter kansli och huvudfunktionärer. Vid ankomst till arenan, **SENAST 45 min innan grenstart**, ska funktionärerna prickas av och hämta funktionärsvästar. Därefter går man ut till resp. station där grenansvarig tar emot och instruerar vilken uppgift resp. person får samt genomgång av grenens regler.

När ledare och aktiva kommer till tävlingsplatsen:

Lagledaren går in till sekretariatet och gör ev. ändringar. Samtidigt hämtar ni en mapp med deltagarlista/protokoll och nummerlappar. De aktiva börjar värma upp för resp. gren.

Om möjligt vill vi ha en kort ledarsamling innan tävlingen drar igång för att undvika missförstånd!

Efter avslutad gren:

Direkt efter avslutad gren lämnas gruppens protokoll in till sekretariatet. Därefter går gruppen vidare till nästa gren med ett nytt protokoll.

REGLER/POÄNGBERÄKNING:

Antal deltagare per gren: Fritt, men minst fem för fullt antal deltagarpoäng

Poängräkning:

Poängen får man genom dels deltagarpoäng och dels resultatpoäng.

Deltagarpoäng: 1 poäng per deltagare upp till fem deltagare delas ut i varje gren förutom i stafett som endast har resultatpoäng (alltså max 5p för flickor och 5p för pojkar i varje gren).

Resultatpoäng delas ut så att vinnande klubb i varje gren får 6p, tvåan 5p osv...

Högst resultatpoäng får det lag som har högst sammanlagd placeringspoäng.

1:an i varje gren får 30 placeringspoäng, 2:an får 29p osv...

Placeringspoäng utdelas till de fem högst placerade deltagarna från respektive klubb.

I stafett finns det inga deltagarpoäng men det delas ut dubbla resultatpoäng. Segrande klubb får 12p, tvåan 10p...

Ett lag som har fem deltagare och vinner grenen får alltså 11p, medan ett lag som har tre deltagare och kommer sist får 4p. Ett lag som inte har någon deltagare i en gren får 0p i grenen.

Poängen från de fyra deltävlingarna kommer läggas ihop till en sammanlagd slutpoäng.

Grenregler:

Representationsbestämmelser:

Klasserna är åldersbundna.

Tjejer respektive killar kan INTE tävla i varandras klasser, inklusive stafettlag.

Löpning:

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

60mh:

Markerade med lila plus på banan

Häckhöjd 68,6 cm för F12 + F13 (11,75 meter till första häck och 7,65 meter emellan)

Häckhöjd 76,2 cm för P12 + P13 (11,75 meter till första häck och 7,65 meter emellan)

200mh:

Markeringar för 400m häck som är gröna (det är 35 meter emellan de gröna markeringarna, en extra häck måste placeras in 17,5 meter efter varje markering).

10 häckar, 20m till första häcken, 17,5m mellan häckarna, 22,5m efter sista häcken till mål.

Häckhöjd 68,6 cm.

Hinder:

Två varv, fyra bockar med höjd 60 cm (3 hinder på det första varvet – det första tas bort)

Vattengrav utan hinderbock på båda varven.

Stafett:

Varje lag får ställa upp med flera stafettlag i varje åldersklass. I den mån det behövs för att alla i laget ska kunna springa stafett är det tillåtet för löpare att delta i två lag. Samma stafettlag får däremot INTE springa två gånger.

Längd/tresteg:

Hoppzon, 3 hopp – alla får ett in hopp.

Höjd/Stav:

3 försök per höjd.

Strikt höjningsschema där ensam kvarvarande hoppare INTE får välja höjd utanför höjningsschemat.

Höjningsschema i höjd: 4 cm hela vägen. Höjningsschema i stav: 15 cm hela vägen.

Ingångshöjd 120 cm

Diskus/Slägga/Spjut:

3 försök, varje kastare gör alla tre försöken direkt efter varandra där det längsta kastet mäts. Alla får ett in kast.

Diskus: alla klasser kastar med 0,6 kg.

Slägga: 2 kg för F12-13 och 3 kg för P12-13.

Spjut: alla klasser kastar med 400 gram (spjutet får landa hur som helst).

Kula:

3 försök – alla får en instöt.

2 kg för F12-13 och 3 kg för P12-13.