



HÄSSELBY SK



Turebergs
FRIIDROTTSKLUBB



Stockholmskampen



i friidrott 12-13 år 2019

Ledar-PM – så här går det till!

Anmälan av aktiva:

Senast 30 mars ska ni skicka in er lag-anmälan via [Friidrottsanmälan](#). 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 eller stavhoppet ska ni ange personbästa och ingångshöjd. **Vi vill ha så lite ändringar som möjligt på plats.**

Anmälan av funktionärer:

Samtidigt med klubbens laganmälningar ska varje klubb centralt anmäla **10 namngivna funktionärer** med kontaktuppgifter (mobil och e-post) till malin@tabyfriidrott.se. 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 60 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, hämtar ni en mapp med deltagarlista/protokoll och nummerlappar. **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

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: Räknas sammanlagt på norr- och södertävlingarna. Poängen delas ut så att vinnande klubb i varje gren får så många poäng som antalet deltagande klubbar.

Exempel: Vid tolv deltagande klubbar får bästa klubb 12p, tvåan 11p osv. Högst resultatpoäng får det lag som har högst sammanlagd placeringspoäng. Placeringspoäng utdelas till de fem högst placerade deltagarna från respektive klubb.

Exempel: Vid tolv deltagande klubbar får 1:an i varje gren 60 placeringspoäng, 2:an får 59p osv. Ett lag som har fem deltagare och vinner grenen får alltså 17p, medan ett lag som har fem deltagare och kommer sist får 6p. 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. OBS! I stafett kan man dock ställa upp utom tävlan med ett mixedlag där man antingen kan mixa ålder, kön eller klubbar och då få deltagarpoäng för de som tillhör rätt klass och klubb. Om man har fyra 13-årsskillar kan man t ex låna in en tjej och få fyra deltagarpoäng, men inga resultatpoäng.

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)

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:

Hoppzon, 3 hopp – alla får ett inhopp.

Höjd:

3 försök per höjd. Strikt höjningsschema 4 cm hela vägen där ensam kvarvarande hoppare INTE får välja höjd utanför höjningsschemat. Lägsta ingångshöjd: 0.96m

Stav:

3 försök per höjd. Strikt höjningsschema 15 cm hela vägen där ensam kvarvarande hoppare INTE får välja höjd utanför höjningsschemat. Ingångshöjd stav 125 cm.

I staven delas gruppen upp i två pooler. Där ena poolen är anpassad för nybörjare i stavhopp och andra poolen för de som är tävlingsvana i stavhopp. Var mycket noggranna med att skriva in rätt ingångshöjd och personbästa. Vid utebliven ingångshöjd och personbästa hamnar barnen i poolen för nybörjare i stavhopp. Vid Stockholmskampen tillåts att man får hålla i staven när man landat i mattan. Varje förening tar med egna stavar.

Kula:

3 försök – alla får en instöt.

2 kg för F12-13 och 3 kg för P12-13.