



HAMMARBY  
FRIIDROTT



HÄSSELBY SK



## Stockholmskampen



i friidrott 12-13 år 2016

### Inbjudan/PM

Vi fortsätter succén Stockholmskampen för 12- och 13-åringar i sex av Stockholms större friidrottsklubbar. Tävlingen består av fyra deltävlingar och totalt 12-13 individuella grenar samt 3-4 stafetter. Till slut koras en segrande förening i lagtävlingen i respektive åldersklass. Det kommer att bli fyra roliga tävlingar med många spännande grenar på vägen dit. Vi hoppas att alla aktiva vill delta i så många grenar som möjligt och på så sätt samla poäng till laget, samtidigt som man samlar ihop till en individuell sju- eller tiokamps-medalj.

**Åldrar:** 12-13 år (födda 03-04)

**Klubbar:** Hammarby, Huddinge, Hässelby, Lidingö, Tureberg och Täby

#### Deltävlingar:

- Söndag 17 april - Sättrahallen, arrangörer Lidingö & Tureberg, första start 10:30  
Preliminärt slut 15:30.  
Grenar:
  - FP12 60mh, höjd, längd, kula, 5x200m
  - FP13 60mh, stav, längd, kula, 5x200m
 Anmälan direkt <http://friidrottsanmalan.se/> klicka på anmälan till "Stockholmskampen 12-13". **Anmälan stänger 10 april.**
- Onsdag 1 juni – Hässelby IP, arrangörer Hässelby, första start 18:00  
Preliminärt slut 21:00.  
Grenar:
  - FP12 tresteg, spjut, 5x60m
  - FP13 600m, diskus, 5x60m
 Anmälan lagvis till [magnus.hsk@telia.com](mailto:magnus.hsk@telia.com) senast 27 maj.
- Onsdag 31 augusti – Källbrinks IP, arrangörer Huddinge AIS, första start 18:00  
Preliminärt slut 21:00  
Grenar:
  - FP12 600m, diskus, 5x60m
  - FP13 tresteg, slägga, 200mh (10 häckar)
 Anmälan lagvis till [per.ohrland@hotmail.com](mailto:per.ohrland@hotmail.com) senast 26 augusti.
- Lördag 17 september – Enskede IP, Arrangörer Hammarby IF och Täby IS, Första start 10:30  
Preliminärt slut 15:00 (prisutdelning c:a 15:15)  
Grenar:
  - FP12 60m, ca 800m hinder, stav, slägga, 5x60m
  - FP13 60m, ca 800m hinder, höjd, spjut, 5x60m
 Anmälan lagvis till [peter@hiffri.se](mailto:peter@hiffri.se) senast 10 september  
Anmälan lagvis av medaljställning till [jorgen@tabyfriidrott.se](mailto:jorgen@tabyfriidrott.se) senast 10 september

**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 (alltså max 5p för flickor och 5p för killar 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.

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.

**Priser:**

Priser delas ut efter deltävling fyra.

Lagpriser: 1:an-3:an vinner en pokal.

Individuella priser: 10-kampspris för deltagande i minst 10 individuella grenar. 7-kampspris för deltagande i 7-9 individuella grenar.

**Funktionärer:**

Centralt ordnas:

- Starters

Arrangörsföreningarna står för huvudfunktionärer i form av:

- El-tidtagning
- Teknisk ledare
- Dubbla sekretariat + poängräknare
- Grenledare
- Eventuella andra huvudfunktionärer som behövs för cafeteria, prisutdelning etc

**Övrigt:**

Arrangören ser till att det finns nummerlappar till alla deltagare och säkerhetsnålar.

Preliminära resultat ska omgående anslås. Korrigerade resultat skickas ut i efterhand.

**OBS!! Alla gästande föreningar ska ställa upp med 7 funktionärer per förening.**

**Dessa skall föränmälas till arrangören, samt namn och telefonnummer till en kontakt person för resp förening som stöttar funktionärsansvarig på plats vid eventuella luckor i funktionärsschemat.**

## Grenprogram och preliminärt tidsprogram

### Deltävling 1: söndag 17 april i Sätra Friidrottshall

Grenar: FP12 - 60mh, höjd, längd, kula, 5x200m    FP13 - 60mh, stav, längd, kula 5x200m

	60mh	5x200m	Höjd	Stav	Längd	Kula
10:30	P12		F12	F13	P13	
		P12				
11:30	P13					P12
		P13				
12:30	F12		P12		F13	P13
		F12				
13:30				P13	F12	F13
14:30	F13				P12	F12
		F13				

### Deltävling 2: onsdag 1 juni på Hässelby IP

Grenar: FP12 - tresteg, spjut, 5x60m    FP13 - 600m, diskus, 5x60m

	5x60m	600m	Tresteg	Diskus	Spjut
18:00	P13		P12	F13 (P1)	F12 (P1)
18:30		P13		F13 (P2)	F12 (P2)
19:00	P12			F13 (P3)	F12 (P3)
19:30	F13		F12	P13 (P1)	P12 (P1)
20:00		F13		P13 (P2)	P12 (P2)
20:30	F12			P13 (P3)	P12 (P3)

### Deltävling 3: onsdag 31 augusti på Källbrinks IP

Grenar: FP12 - 600m, diskus, 5x60m    FP13 - tresteg, slägga, 200mh

	5x60m	600m	200mh	Tresteg	Spjut	Slägga
18:00	F12			F13	P12 (P1)	P13 (P1)
18:30		F12			P12 (P2)	P13 (P2)
19:00	P12			P13	F12 (P1)	F13 (P1)
19:30		P12			F12 (P2)	F13 (P2)
20:00			P13		F12 (P3)	F13 (P3)
20:30			F13		P12 (P3)	P13 (P3)

### Deltävling 4: lördag 17 september på Enskede IP

Grenar: FP12 - 60m, hinder, stav, slägga, 5x60m    FP13 - 60m, hinder, höjd, spjut, 5x60m

	60m	5x60m	Hinder	Höjd	Stav	Spjut	Slägga
10:30		F12		P13	P12	F13 (P1)	
11:00	F12			2 pooler	2 pooler		
11:30	F13						F12 (P1)
12:00		F13					F12 (P2)
12:30		P12		F13		P13 (P1)	F12 (P3)
13:00	P12			2 pooler	F12		
13:30	P13				2 pooler		P12 (P1)
14:00		P13					P12 (P2)
14:30			F13			P13 (P2)	P12 (P3)
14:45			P12				
15:00			P13			F13 (P2)	

## 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:**

Häckhöjd 68,6 cm för F12 + F13

Häckhöjd 76,2 cm för P12 + P13

### **200mh:**

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.

### **Diskus/Slägga/Spjut:**

3 försök, varje kastare gör alla tre försöken direkt efter varandra där det längsta 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 400gr.

### **Kula:**

3 försök – alla får en instöt.

2 kg för F12-13 och 3 kg för P12-13

