



Inbjudan/PM Final 5 - 6 oktober i Sollentunahallen

I den fjärde deltävlingen (finalen) möts alla lagen från norr- och södergrupperna. Av praktiska skäl genomförs teknikgrenarna uppdelade i pooler. Poolindelning meddelas i samband med att det slutgiltiga tidsprogrammet publiceras. Resultaten från de fyra deltävlingarna räknas sedan ihop till en sammanlagd poäng som avgör lagens slutliga placering.

12-åringarna kommer att genomföra sin finalmatch under **lördagen** enligt nedanstående flödesschema.

Grenar: • FP12 – 5x200m, 60m häck, 600 m, höjd (P12), längd (F12), kula

Prel tid	60m häck	5x200m	Längd 1	Längd 2	Höjd 1	Höjd 2	Kula 1	Kula 2	600m
10:00					Höjd P12	Höjd P12			
11:00	Häck F12				Höjd P12	Höjd P12	Kula P12	Kula P12	
12:00	Häck P12		Längd F12	Längd F12			Kula F12	Kula F12	
13:00		Mix 5x200m							
14:00			Längd F12	Längd F12	Höjd P12	Höjd P12	Kula F12	Kula F12	
15:00					Höjd P12	Höjd P12	Kula P12	Kula P12	600m F12
16:00									600m P12
17:00									

13-åringarna kommer att genomföra sin finalmatch under **söndagen** enligt nedanstående schema.

Grenar: • FP13 – 5x200m, 60m häck, 600m, längd, diskus (avgörs klubbvis i förväg)

Obs! Diskus kommer ej kunna genomföras på Sollentunavallen. Innan finaldagen behöver därför varje 2011-lag genomföra en diskustävling själva eller ihop med andra lag. Resultaten matas in i Easyrecord i samband med finalen.

Prel tid	60m häck	5x200m	Längd 1	Längd 2	Diskus 1	Diskus 2	600m
10:00	Häck F13		Längd P13	Längd P13			
11:00	Häck P13		Längd F13	Längd F13			
12:00		Mix 5x200m					
13:00			Längd P13	Längd P13			
14:00			Längd F13	Längd F13			600m P13
15:00							600m F13
16:00							

Anmälan: Anmälan sker i [Easyrecord](#) fr o m mitten av september. Sista anmälningsdag ons 25 september.

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

Starttider/Tidsprogram: Tävlingsarna startar både lördag och söndag klockan 10 och beräknas vara slut cirka klockan 17 på lördagen och cirka klockan 16 på söndagen. Preliminärt tidsprogram finns i denna inbjudan. Eventuella justeringar meddelas senast tis 1 oktober.

Avprickning: Avprickning görs i [löpgrenar](#) senast 60 minuter före respektive start. Avprickning sker digitalt i Easyrecord. Ingen avprickning i teknikgrenar, endast upprop!

Nummerlappar: Nummerlappar hämtas innanför grindarna till själva friidrottshallen.

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

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

Upprop: Vid respektive tävlingsplats 15 minuter innan grenstart.

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 funktionärsservice. För att rätt antal medaljer ska beställas behöver alla lag skicka beställning till Täby IS senast den 22 september på blankett som distribueras separat via mejl.

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

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.

Funktionärsmat: Det kommer att finnas enklare förtäring och fika för samtliga funktionärer under tävlingen i funktionärsrummet eller caféet.

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

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 nedan) vad din förening kan bidra med!

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

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 **förut om 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