



Grenregler

Klasserna är åldersbundna.

Tjejer respektive killar kan INTE tävla i varandras klasser förutom i stafetterna som är mixade (fri fördelning av tjejer och killar i varje lag)

200mh: 5 häckar, 20m till första häcken, 35m mellan häckarna, 40m efter sista häcken till mål.
Häckhöjd 68,6 cm.

Stav:

3 försök per höjd.

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

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.

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.

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 tävlingen startar.

Spjut:

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

alla klasser kastar med 400gr. Alla får ett inkast innan tävlingen startar.

Mixstafett (5x60m): 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