

Stockholmskampen i friidrott 12 - 13 år 2025



Funktionärs-PM

Deltävling 1-Björknäs IP den 14 maj 2025

Hej funktionär på Stockholmskampen!

Tävlingsledare Roland Brugger, 0730646221

Teknisk ledare Frida Lundin 0736764483

Funktionärsansvarig Frida Lundin 0736764483

Sekretariat och Eltid Malin Bellander 0704947666

När ni kommer till arenan, sök upp funktionärsansvarig Frida på plats utanför gröna huset. Där får du en funktionärsväst. Din funktionärsväst gör att du får tillgång till mat/fika under kvällen. Beroende på vilken gren du ska vara funktionär för är det olika samlingstider och platser (se nedan). Din grenledare från din förening kommer att fördela ut vem som gör vad vid respektive gren.

Grenarna är fördelade enligt nedan på respektive klubb:

Klubb Hellas FK/Boo IF 60 m, slägga, tresteg, 5*60 m stafett (växel 1 och 2) samt sekretariat och tävlingsledning
Klubb Hammarby IF Spjut, stavhopp och 5*60 m stafett (växel 3 och 4)

Gren	Samlingstid	Samlingsplats
Gren 1 5*60 meter stafett	17.00	300 meters starten
Gren 2 Stav	17.30	Vid stavhoppet
Gren 3 Slägga	17.30	På kastplan
Gren 4 Tresteg	17.45	Vid groparna på bortre långsidan
Gren 4 Spjut	17.45	Innerplan
Gren 5 60 m	18.30	60 meters starten
Cafeterian	17.00	Utanför gröna huset

Tävlings PM och tidsprogram får du via mail. Läs gärna på dokumenten ordentligt så att du är väl förberedd för din uppgift och kan svara på frågor. Grenregler finns på nästa sida i detta funktionärs-PM. **Observera att i Stockholmskampen gäller specialregler i vissa grenar och klasser! Dessa är markerade med **rött** i grenreglerna.**

Digitalt protokoll: Om möjligt, ha både pappersprotokoll och digitalt protokoll (d v s liveinmatning i Easyrecord) vid hopp- och kastgrenarna. Liveinmatning är mycket uppskattat av deltagare och ledare, och sparar tid i sekretariatet. Inloggning sker på <http://www.easyrecord.se/ta>, användarnamn och lösen erhålles i sekretariatet.

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)



Stockholmskampen i friidrott 12 - 13 år 2025

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

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 evolvmentbåge (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.

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.

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.

Slägga/Spjut:

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

Slägga: 2 kg för F12-13 **och P12**, 3kg för P13 (vi har frångått regeln där P12 ska ha 3kg) Alla får ett inkast var utöver de 3 tävlingskasten

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

Detaljerade greninstruktioner finns på distriktets hemsida

<https://www.friidrott.se/gotland-stockholm/nyheter/>

under fliken ”Om distriktet” -> ”Ungdomar” -> ”Stockholmskampen” (långt ner på sidan)

Varmt tack för att du ställer upp och bidrar till en fin tävling för våra aktiva!