



Stockholmskampen i friidrott 12 - 13 år 2026

Funktionärs-PM

Deltävling 2 – Björknäs IP 3 juni 2026

Hej funktionär på Stockholmskampen!

Några namn och kontaktuppgifter som kan vara bra att ha:

Tävlingsledare Roland Brygger, 0730646221

Teknisk ledare Frida Lundin, 0736764483

Funktionärsansvarig Frida Lundin, 0736764483

Sekretariat och Eltid Ulrika Saar och Roger Karlsson

När ni kommer till arenan (mellan 16.30-17.00), sök upp funktionärsansvarig Frida Lundin på plats utanför gröna huset. Där prickar du av dig och får en funktionärsväst. Din funktionärsväst gör att du får tillgång till mat/fika under kvällen.

När du prickat av dig sök upp din grenledare från din förening (se samlinstid för respektive gren nedan) som kommer att fördela ut vem som gör vad vid respektive gren.

Grenarna är fördelade enligt nedan på respektive klubb:

Klubb Hellas/Boo Gren 1, gren 3, gren 6 och gren 7 samt stafettväxel 1 och 2, sekretariat samt tävlingsledning

Klubb Hammarby Gren 2, 4, 5 samt stafettväxel 3 och 4.

Gren	Samlingstid	Samlingsplats
Gren 1 Stav	17.30	Stavhoppet
Gren 2 Spjut	17:20	Innerplan vid kulan
Gren 3 Tresteg	17:20	Groparna mot skogen
Gren 4 Längd	17:20	Groparna mot skogen
Gren 5 Höjd	17:40	Höjdhoppet
Gren 6 Slägga	17:40	Kastplan
Gren 7 800 m hinder	19:40	Målgången
5*60 m Växel 1 och 2: Hellas/Boo Växel 3 och 4: Hammarby	17.00	300 m starten



Stockholmskampen i friidrott 12 - 13 år 2026

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. För att vara förberedd i rollen som funktionär finns också möjlighet att ta del av digitalt material via länken här; [Introduktion - Kunskapsarenan](#). 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.

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



Stockholmskampen i friidrott 12 - 13 år 2026

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)

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

Hinder: Två varv, fyra bockar med höjd 60 cm (3 hinder på det första varvet – det första tas bort då det står nära startlinjen). Vattengrav utan hinderbock på båda varven.

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.

Längd/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.

Hoppzonen i längd är 1 meter.

Höjd/Stav:

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.

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.

Diskus/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 tävlingskasterna

Spjut: alla klasser kastar med 400gr. 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)