



Stockholmskampen i friidrott 12 - 13 år 2026

Deltagar-PM deltävling 2

Hellas/Boo, Hammarby IF

på Björknäs IP 3 juni 2026

Tävlingsarena	Björknäs IP Björknäs skolväg 15
Nummerlappar	Hämtas från klockan 16.30 vid sekretariatet.
Efteranmälan	Ingen efteranmäling
Avprickning	Endast avprickning i löpning 800m hinder. Avprickning sker på papperslistor senast 45 minuter innan grenstart. Ingen avprickning i teknikgrenar.
Upprop	Upprop sker 15 minuter innan grenstart vid respektive tävlingsplats. Om aktiv är upptagen med annan gren, skicka bud med ledare eller klubbkompis.
Stafett	Laguppställning lämnas in senast 45 minuter före start. Inlämnad laguppställning fungerar som avprickning. Blankett finns i sekretariatet men också som bilaga till detta PM för egen utskrift. Laguppställning kan skickas i förväg till frida@hellasfriidrott.se , kontakta i så fall sekretariatet på plats för eventuella ändringar i efterhand och ifall ett lag inte kommer till start.
Omklädning	För värdesaker och kläder ansvarar den aktive själv. Toaletter finns.
Resultat	Publiceras på Easyrecord. Liverapportering kommer ske i möjligaste mån. För att underlätta för funktionärerna kommer vi på vissa grenar använda pappersprotokoll, resultaten läggs då in i Easyrecord efter tävlingens slut.
Cafeteria	Det finns möjlighet att köpa mat och fika i cafeterian.

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 evolventbåge (gemensam start) med max 6 lag i varje heat.



Stockholmskampen i friidrott 12 - 13 år 2026

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.

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 400gr. Alla får ett inkast innan tävlingen startar.



Stockholmskampen i friidrott 12 - 13 år 2026

Tidsprogram / Flödesschema

	Stafett	Hinder	Höjd	Stav	Längd	Tresteg	Slägga <i>Kastplan</i>	Spjut
17.30	FP12							
17.40	2 heat							
17.50	FP13							
18.00	2 heat							
18.10			P13 Grupp C (5)	F12 Grupp C (5)	F13 Grupp A (11)	P12 Grupp A (14)	P13 Grupp B (9)	F12 Grupp A (18)
18.20								
18.30								
18.40								
18.50			P13 Grupp A (7)			P12 Grupp B (14)	F13 Grupp B (9)	F12 Grupp B (10)
19.00								
19.10								
19.20				F12 Grupp A (18)	F13 Grupp B (11)		F13 Grupp A (9)	P12 Grupp A (14)
19.30			P13 Grupp B (9)					
19.40								
19.50								
20.00							P13 (7) Grupp A	P12 Grupp B (14)
20.10		F13, 1 ht						
20.20		F12, 2 ht					P13 Grupp C (8)	
20.30		P13, 2 ht						
20.40		P12, 2 ht						F12 Grupp C (9)
20.50								
21.00								



Stockholmskampen i friidrott 12 - 13 år 2026

Stafettlagsanmälan

Förening:

Klass: ☐ FP12 ☐ FP13

Lag:

Löpare 1:

Löpare 2:

Löpare 3:

Löpare 4:

Löpare 5:

Regler

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.

För att få jämna och spännande stafetter så är det bra om respektive lag benämner stafettlagen lag 1, lag 2 osv, där lag 1 är det vassaste.