



27 september 2026

Stockholmskampen i Friidrott 12-13 år 2026 Deltävling 4 (Final)

3 - 4 oktober 2026 i Sollentunahallen

Slutligt PM, flödesschema och poolindelning

Välkomna till finalen av Stockholmskampen 2026! I denna fjärde deltävling (finalen) möts alla lagen från norr- och södergrupperna. Vid tävlingens slut räknas resultatet från de fyra deltävlingarna ihop till en sammanlagd poäng som avgör lagens slutliga placering.

Tävlingsplats: Tävlingen avgörs i **Sollentunahallen**, Strandvägen 73, Sollentuna.

Start- och sluttider: På lördagen startar tävlingen klockan 9.30 (vissa lag börjar klockan 10.30, se avsnittet "Poolindelning" nedan) och beräknas vara slut cirka klockan 17. På söndagen startar tävlingen klockan 09.30 (vissa lag börjar kl 10.00, se avsnitt om poolindelning nedan) och beräknas avslutas cirka klockan 16.30. Flödesscheman med hålltider finns i detta PM.

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.

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

Nummerlappar: Nummerlappar hämtas innanför grindarna till själva friidrottshallen.

Efteranmälan: I mån av plats kan efteranmälan göras fram till en timme innan respektive grenstart. Efteranmälan görs digitalt i Easyrecord. Efteranmälda hämtar nummerlapp i sekretariatet.

Avprickning: Obligatorisk avprickning görs i **löpgrenar** (60m häck och 600m) senast 60 minuter före respektive grenstart. Avprickning sker digitalt i Easyrecord. Ingen avprickning i teknikgrenar, endast upprop.

Upprop: Vid respektive tävlingsplats 15 minuter innan grenstart.

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

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

Löpning 60m häck och 600m: Avgörs i seedade finaler, ett lopp per aktiv och distans. **A-finaler avgörs sist.**

Stafett: Laguppställning för stafett lämnas till sekretariatet senast **60 minuter** före start (12.00 på lördagen, 11.30 på söndagen). Om det finns ett uttalat "förstalag" bör det namnges som "Lag 1" eller liknande för att seedas mot bästa möjliga motstånd. **Förstalagen springer i heat 1 och 2, dessa heat genomförs först.**

Höjd, längd och kula: Teknikgrenarna avgörs på två tävlingsplatser, placerade intill varandra (Höjd1/Höjd2, Längd1/Längd2, Kula1/Kula2). De aktiva fördelas utifrån säsongs- eller personbästa. Uppdelningen visas i startlistan i Easyrecord.

Diskus F13/P13: Avgörs utomhus på Sollentunavallen.

Resultat: Under tävlingens gång publiceras individuella resultat och lagpoäng löpande på Easyrecord.

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. Medaljer har beställts av respektive lag inför finalen.

Kontakt:

Projektledare jakob.lagerdahl@gmail.com (Bromma)

Sekretariat & Medaljer kathrin@friidrott.malarhojden.com (Mälarhöjden)

Funktionärer: Stockholmskampens final arrangeras av deltagande föreningar tillsammans. Grenarna bemannas enligt nedanstående fördelning, med 6-8 funktionärer per gren.

Lördag (födda 2014)

Löpning - Täby

Längd 1 - Bromma

Längd 2 - Mälarhöjden

Höjd 1 - Huddinge

Höjd 2 - Lidingö

Kula 1 - Hässelby

Kula 2 - Hammarby

Söndag (födda 2013)

Löpning - Hammarby

Längd 1 - Täby

Längd 2 - Sundbyberg/Duvbo/Mälarö

Höjd 1 - Hellas/Boo

Höjd 2 - Danderyd/Linnea/Vallentuna

Diskus - Tureberg

Funktionärer ska vara på plats senast 45 minuter innan grenstart. Man prickar av sig och hämtar funktionärsväst i konferensrummet bakom sekretariatet. Där serveras även fika och lunch under dagen.

Utöver grenfunktionärer behöver varje förening bidra med **2-3 funktionärer till centrala funktioner**.

Meddela Kathrin, kathrin@friidrott.malarhojden.com, omgående namn på grenledare och grenfunktionärer samt funktionärer till centrala funktioner om ni inte redan gjort det.

Poolindelning för teknikgrenarna

Samtliga lag tävlar tillsammans i löpgrenarna. Teknikgrenarna genomförs av praktiska skäl i pooler med 4-7 lag i varje pool. Lagen med bäst placering i sammandraget tävlar i samma pool.

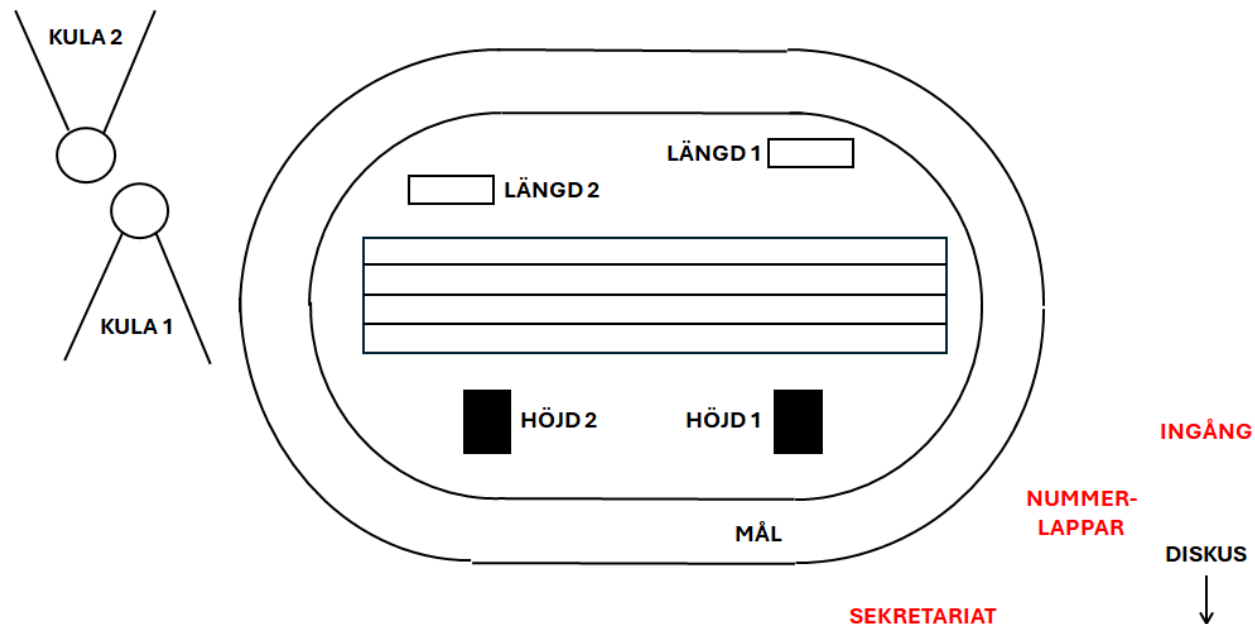
FP12 (födda 2014) – lördag

Grön	Första start 10.30
	Tureberg
	Hammarby
	Täby
	Bromma
Blå	Första start 9.30
	Mälarhöjden
	Hellas/Boo
	Hässelby
	Huddinge
	Sundbyberg/Duvbo/Mälarö
	Lidingö
	Danderyd/Linne/Vallentuna

FP13 (födda 2013) – söndag

	Första start	
	P13 10.00,	
Röd	F13 9.30 (Grupp 2), 10.15 (Grupp 1)	
	Hammarby	Diskus Grupp 1
	Tureberg	Diskus Grupp 2
	Mälarhöjden	Diskus Grupp 1
	Hellas/Boo	Diskus Grupp 2
Gul	Första start 10.00	
	Täby	
	Sundbyberg/ Duvbo/Mälarö	
	Huddinge	
	Bromma	
	Danderyd/Linne/Vallentuna	
	Hässelby	
	Lidingö	

Arenaskiss:



Flödesscheman

Observera att nedanstående program är flödesscheman. Tävlingsens första grenar har fasta starttider, liksom stafetten och 600 meter, men i de flesta fall fortsätter de aktiva direkt till nästa gren efter att en gren avslutats.

Lördag 3 oktober, FP12 (födda 2014)

	60m häck	600m	Höjd 1	Höjd 2	Längd 1	Längd 2	Kula 1	Kula 2
9:30			P12 Blå Höjd 1	P12 Blå Höjd 2	F12 Blå Längd 1	F12 Blå Längd 2		
9:45								
10:00								
10:15								
10:30	F12						P12 Grön Kula 1	P12 Grön Kula 2
10:45								
11:00								
11:15								
11:30	P12				F12 Grön Längd 1	F12 Grön Längd 2	F12 Blå Kula 1	F12 Blå Kula 2
11:45								
12:00								
12:15								
12:30								
12:45								
13:00	Stafett 5x200m							
13:15								
13:30								
13:45								
14:00								
14:15		F12	P12 Grön Höjd 1	P12 Grön Höjd 2			P12 Blå Kula 1	P12 Blå Kula 2
14:30								
14:45								
15:00								
15:15								
15:30								
15:45							F12 Grön Kula 1	F12 Grön Kula 2
16:00		P12 *						
16:15								
16:30								
16:45								
17:00								

* = P12 600m inleds innan höjdhoppet är helt avslutat. Heatindelningen kommer göras med hänsyn till detta, så att hopparna i de sista grupperna hinner avsluta höjdhoppet innan de springer 600m. Tilldelning av heat visas i Easyrecord så snart heatindelning är klar.

Söndag 4 oktober, FP13 (födda 2013)

	60m häck	600m	Längd 1	Längd 2	Höjd 1	Höjd 2	Diskus
9:30							F13 Röd
9:45							Diskus gr 2
10:00	P13				F13 Gul Höjd 1	F13 Gul Höjd 2	
10:15							F13 Röd
10:30							Diskus gr 1
10:45							
11:00							
11:15	F13		P13 Röd Längd 1	P13 Röd Längd 2			P13 Gul Diskus
11:30							
11:45							
12:00							
12:15							
12:30	Stafett 5x200m						
12:45							
13:00							
13:15							
13:30							
13:45			P13 Gul Längd 1	P13 Gul Längd 2	F13 Röd Höjd 1	F13 Röd Höjd 2	P13 Röd Diskus gr 1
14:00							
14:15							
14:30		P13					F13 Gul Diskus
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45		F13					P13 Röd Diskus gr 2
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							

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 Stockholmklampen

Representationsbestämmelser:

Klasserna är åldersbundna.

Tjejer respektive killar kan INTE tävla i varandras klasser **förutom 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: Vid stafett 5x200m inomhus gäller gemensam bana hela loppet. Start sker på s k evolventbåge (gemensam start) med max 6 lag i varje heat. Växlingszonen är 20 meter.

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.

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.

Längd (hoppzon):

3 försök. Alla får ett in hopp. 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, optisk mätning, tre kast per deltagare i kastordning, alla kast mäts. Alla klasser kastar med 0,6 kg. Alla får ett inkast direkt innan tävlingen inleds.

Kula:

3 försök. Alla får en instöt innan tävlingen inleds. 2 kg för F12-13 och 3 kg för P12-13.