

Stockholmskampen



i friidrott 12-13 år 2021

PM & Tidsprogram

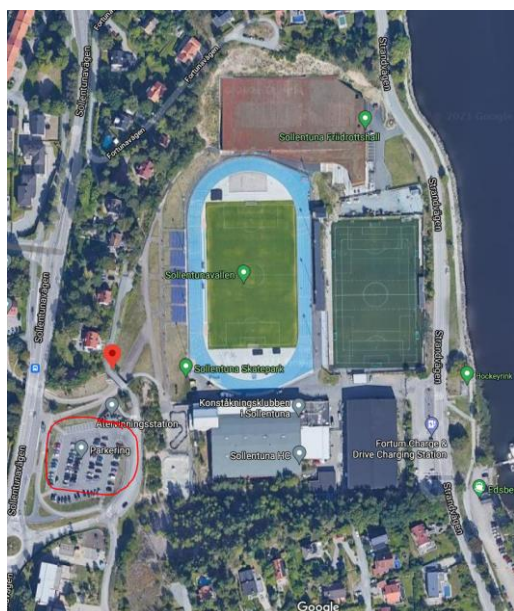
Stockholmskampen Deltävling 2

9 juni Sollentunavallen och Edsbergs sportfält

Parkering:

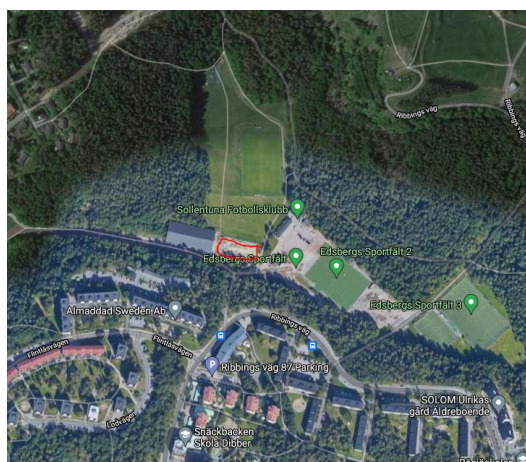
Vid Sollentunavallen på Arena vägen

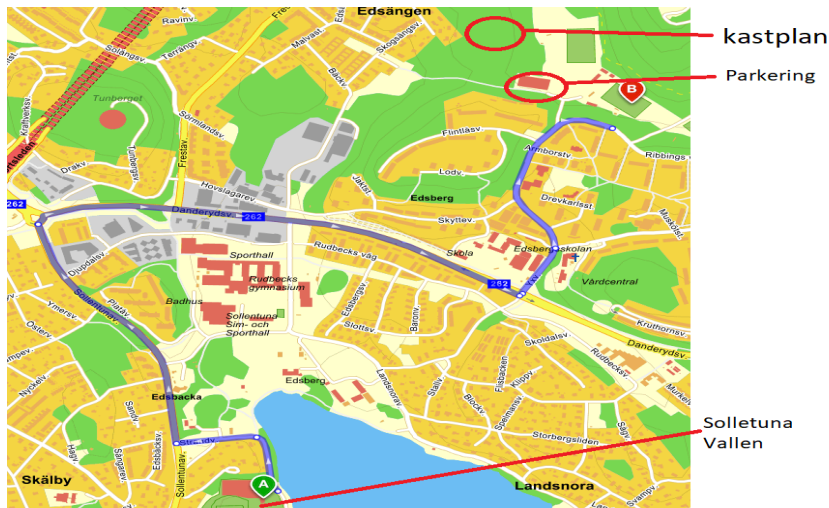
59°26'06.6"N 17°57'02.9"E



Vid Edsbergs sportfält

59°26'59.8"N 17°58'04.2"E





Nummerlappar: används endast för sista deltagaren i varje stafettlag under stafetten, ej i övriga grenar. Lämnas ut i samband med inlämning av laguppställning för stafetten

Omklädning: görs hemma, inga omklädningsrum är öppna för tävlingen. Toaletter finns i entrén i idrottshallen

Samlingstid funktionärer (Kom i tid)

Slägga/Diskus 17:15 på Edsbergs sportfält

Tresteg 17:30 på Sollentuna vallen

Löpgrenar 18:30 på Sollentunavallen

Uppvärmning: sker på ytor utanför arenan

Avspärning: För att kunna följa gällande restriktioner måste alla aktiva hålla sig inom de uppsatta avspärningarna på gräsplanen/löparbanorna vid ansatsen till grenen **tresteg**.

Avprickning/Upprop: Sker vid resp gren enligt tidsprogram

Live resultat kommer att kunna ses på den [här länken](#)

Resultat kommer att kunna [hittas här](#) efter att tävlingen är klar

Mat: alla tar med sin egen mat/fika. **Serveringen kommer inte att vara öppen** under kvällen. Funktionärer erbjuds frukt och dryck

Tidsprogram:

Grenstart	Diskus	Slägga	Tresteg P1	Tresteg P2	600m	5x60m
17:30		F13 (6)				
17:50		P13 (12)				
18:00			F12(19)	P12 (21)		
19:00						P12/F12 (8)
19:20						P13/F13 (6)
19:40	F12 (18)					
20:00					F13 (8)	
20:20	P12 (21)				P13 (11)	

Grenregler

Klasserna är åldersbundna.

Tjejer respektive killar kan INTE tävla i varandras klasser förutom i stafetterna som är mixade.

Tresteg (hopp zon)

3 försök – alla får ett in hopp. Zoner i tresteg: zon 1: 5,5 - 6,5m, zon 2: 7-8m, zon 3: 9-10m.

Hoppzonen i längd är 1 meter

Diskus/Slägga

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

Alla får ett inkast.

Diskus: alla klasser kastar med 0,6 kg

Slägga: 2 kg för F12-13 och P12, 3kg för P13

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 ett lag där person/personer har dubblerat, däremot får man deltagarpoäng för de som inte dubblerar. Har man t ex 8 stafettlöpare kan man ha två lag där 2 dubblerar. Man får då 8 deltagarpoäng samt resultatpoäng för det ena laget. Samma stafettlag får INTE springa två gånger.

Alla hjälps åt att hålla avstånd, följa gällande restriktioner och inte komma till arenan vid minsta symptom!