



HAMMARBY  
FRIIDROTT



Välkomna till  
**Stockholmskampen deltävling 3**  
8 sept 2021 på Källbrinks IP  
**Tävlings-PM**

**Desinficera:** Sprit kommer att finnas vid spjut resp diskus för rengöring av redskap om så önskas. Stafettpinnarna kommer att rengöras mellan varje heat om så behövs

<b>Tävlingsarenan</b>	Källbrinks IP Gamla Stockholmsvägen 91, 14120 Huddinge.
<b>Nummerlappar</b>	Inga nummerlappar.
<b>Efteranmälan</b>	<b><i>Sker direkt på tävlingsplatsen i samband med uppropet i teknikgrenarna. Löpningar Skrivs in på avprickningslistorna.</i></b>
<b>Avprickning</b>	<b>Avprickning och efteranmälan i <u>löp</u>grenar görs på listor utanför sekretariatet. Notera även ev tider för rätt seedning.</b> avprickning senast 30 min innan start i löpgrenar (600 m och 200mH). I teknikgrenar <b>ingen</b> avprickning utan endast upprop.
<b>Stafett</b>	Laguppställning lämnas in SENAST 30 MIN före start på särskild blankett. Man får blanda F och P hur som helst inom laget. Se nedan
<b>Upprop</b>	Muntligt upprop 10 min innan start vid resp. startplats.
<b>Omklädning</b>	<b>Inga omklädningsrum öppna. Kom ombytta.</b> Toaletter finns vid omklädningsrummen. eller i läktarbyggnaden alt <u>bakom</u> omklädningsbyggnaden.
<b>Uppvärmning:</b>	Ingen uppvärmning på Arenan utan på närbelägna Elljusspåret
<b>Resultat</b>	Sätts löpande upp på resultattavla på omklädningsbyggnaden
<b>Parkering</b>	<b>Utanför IP alt bakom Tennishallen. App skall användas. Se skyltning.</b>
<b>Cafeteria</b>	<b>Är inte öppen under tävlingen</b>

## Tävlingsregler

### Representationsbestämmelser

Klasserna är åldersbundna.

Tjejer respektive killar kan inte tävla i varandras klasser, betr stafett se nedan

### .GRENAR

**Tresteg** Hoppzon 5,5–6,5 m resp 7–8 m. från gropen. 3 försök per person.  
**Ett in hopp.**

**Diskus/Spjut** 3 försök per person. Alla tre kasten görs efter varandra.  
Bara det längsta mäts. **Ett in kast**

**Redskapsvikter** Diskus vid kastburen 600g  
Spjut vid höjdhoppet 400g

**Egna redskap** Inga egna spjut eller diskusar

### 200 m Häck FP13

#### 10 Häckar

Markeringar med växelvis grön och vita tjocka markeringar. Det är 20m till första häcken sedan 17,5m mellan häckarna och sedan 22,5m efter sista häcken till mål. Totalt 10 häckar 68.6 cm.

### Stafett FP12 5x60m **Mixstafett:**

Varje lag får ställa upp med flera stafettlag i varje åldersklass. Laguppställningen får bestå av både tjejer och killar. 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 poäng för ett lag där person/personer har dubblerat. Samma stafettlag får INTE springa två gånger.

**Samling** 300 m starten UTANFÖR Staketet. Sedan kommer funktionär att ta in deltagarna till resp heat och växel. Övriga heat får vänta vid Diskusburen/Spjutet utanför staket  
Håll avstånd

### Funktionärer

En grenledare finns vid varje station. Varje klubb ställer upp med tio grenfunktionärer och de fördelas på plats

Funktionärsfika/korv/bröd. Serveras i vid servering genom lucka . Funktionärer får låna en gul funktionärsväst. Grenledare har röd väst. **Funktionärer samlas 17.30.** Samling vid funktionärshörnan

### Tidsprogram

Grenar: • FP12 - 600m, spjut, 5x60m • FP13 - tresteg, diskus, 200mh

	5x60m	600m	200mh	Tresteg A+B	Spjut B	Diskus A
17:30	F12/P12 (12)-2					P13 H AIS/13
18:00				A F13 HIF/10 B F13 H AIS/8	P12 HIF/11	
18:30		F12/33-4			P12 H AIS/15	P13 HIF/13
19:00				A P13 HIF/11 B P13 H AIS/15	F12 HIF/13	F13 HIF/7
19:30		P12/22-2			F12 HIF/13	F13 H AIS/8
20:00			P13/24=3		F12 / 9 =H AIS	
20:30			F13/12=2			