

Stockholmskampen



i friidrott 12-13 år 2022

Inbjudan/PM

Hej alla föreningar som vill delta i Stockholmskampen 2022!

Välkomna till en ny säsong av Stockholmskampen. Precis som förra året har vi i år valt att lägga alla tävlingarna utomhus. Det blir två tävlingar under våren i maj/juni, samt två tävlingar under hösten i augusti/september.

När det gäller de tre första matcherna så kommer de att genomföras som klubbmatcher med max tre föreningar vid varje tillfälle. Detta för att det ska vara möjligt att genomföra tävlingarna på vardagskvällar.

Vi kommer fortsätta att använda oss av resultathanteringsprogrammet EasyRecord. Anpassningen för Stockholmskampen har utvecklats under året och vi har fått lärdomar vad vi ska undvika för fel. Viktigt att varje förening har två personer som behärskar programmet EasyRecord. Vi kommer liksom förra året att genomföra en enklare utbildning i programmet.

Välkommen till en tävling som genom gemenskap och glädje skapar en trygg miljö där man vågar prestera och prova på nya grenar. Det kommer att bli fyra roliga tävlingar med många spännande grenar. Samtidigt som du samlar poäng till laget samlar du också till en individuell 7- eller 10-kampsmedalj sammanlagt på de fyra deltävlingarna. Vi hoppas att alla aktiva vill delta i så många grenar som möjligt.

Stockholmskampen är en lagtävling för distriktets föreningar för åldrarna 12-13 år (födda 09-10 år 2022). Tävlingen genomförs i fyra deltävlingar där friidrottens alla grenar finns med inkl. stafetter. I Stockholmskampen delas det ut poäng både för deltagande och prestation.

Tävlingen är en lagtävling med inriktning på att uppmuntra deltagande i många grenar. Detta bidrar till såväl att stärka gemenskapen i gruppen/klubben som till den långsiktiga utvecklingen. Man får även möjlighet att lära känna ungdomar från andra föreningar.

En stor fördel med tävlingen är att man naturligt får in teknikträningen i de grenar som ska genomföras inför respektive deltävling. **Under året kommer det också att genomföras gemensamma utbildningar inom olika aktuella grenar för både tränare/funktionärer.**

De klubbar som 2022 ingår i Stockholmskampen är följande:

Hellas FK/Boo IF, Bromma IF, Danderyds SK, Hammarby IF, Huddinge AIS, Hässelby SK, IFK Lidingö, Turebergs FK, Täby IS, Hanvikens SK, Mälarhöjdens IK,

Norrgruppen består av: Bromma IF, Danderyds SK, Hässelby SK, IFK Lidingö, Turebergs FK, Täby IS

Södergruppen består av: Hellas FK/Boo IF, Hammarby IF, Huddinge AIS, Hanvikens SK, Mälarhöjdens IK

Välkomna till Stockholmskampen 2022!

Förutsättningar:

Vad förväntas av din förening för att delta?

- Ställa upp med minst 8 funktionärer under varje deltävling.
- Ansvara för arrangörskapet för en deltävling tillsammans med en annan förening.
- Tillsammans med övriga föreningar arrangera finaltävlingarna.
- Varje förening ska ha en representant som förväntas delta på planerings- och informationsmöten.
- Att ungdomarna innan varje deltävling har fått träna de olika grenarna.
- Ha minst två funktionärer som antingen redan kan eller annars utbildar sig i resultathanteringsprogrammet Easy Record

Ekonomi:

Alla deltagande föreningar betalar in en deltagaravgift på 6 000 kronor för Stockholmskampens samtliga deltävlingar. De föreningar som har fullföljt sina åtaganden kan få en återbetalning från ett ev. överskott.

Det kan finnas möjlighet att söka Projektstöd för Stockholmskampen under 2022 via SFIF.

Antal deltagare per gren: Fritt, men minst fem flickor respektive fem pojkar för fullt antal deltagarpoäng. Tanken med tävlingen är att man ska ställa upp i så många grenar som möjligt.

Poängberäkning:

Poängen får man genom dels deltagarpoäng dels resultatpoäng.

Deltagarpoäng: 1 poäng per deltagare upp till max fem deltagare delas ut i varje gren (alltså max 5 poäng för flickor och 5 poäng för pojkar i varje gren).

Poängen delas ut så att vinnande klubb i varje gren får så många poäng som antalet deltagande klubbar. Exempel: Vid elva deltagande klubbar får bästa klubb 11 poäng, tvåan 10 poäng osv... Högst resultatpoäng får det lag som har högst sammanlagd placeringspoäng.

Placeringspoäng utdelas till de fem högst placerade deltagarna från respektive klubb.

Exempel: Vid elva deltagande klubbar får 1:an i varje gren 55 placeringspoäng, 2:an får 54p osv...

Ett lag som har fem deltagare och vinner grenen får alltså 16 poäng, medan ett lag som har fem deltagare och kommer sist får 6 poäng. Ett lag som inte har någon deltagare i en gren får 0 poäng i grenen. Poängen från de fyra deltävlingarna kommer läggas ihop till en sammanlagd slutpoäng.

Priser:

Priser delas ut efter deltävling fyra.

Lagpriser: 1:an-3:an vinner en pokal.

Individuella priser: 10-kampsmedalj för deltagande i minst 10 individuella grenar.

7-kampsmedalj för deltagande i 7-9 individuella grenar.

Funktionärer:

Arrangörsföreningarna står för funktionärer i form av:

- Starters
- Speaker
- El-tidtagning
- Teknisk ledare
- Sekretariat
- Sjukvårdare
- Eventuella andra huvudfunktionärer som behövs för cafeteria, prisutdelning etc.

OBS!! Alla föreningar (inklusive arrangörer) ska ställa upp med 8 grenfunktionärer per förening och deltävling. Dessa skall föränmälas till arrangören.

Grenprogram och flödesscheman

Deltävling 1 utomhus:

18 maj – Huddinge, Mälarhöjden på Källbrinks IP

18 maj – Hellas/Boo, Hanviken, Hammarby på Björknäs IP

18 maj – Lidingö, Tureberg, Täby på Lidingövallen

24 maj – Danderyd, Hässelby, Bromma på Danderyds gymnasium IP

Grenar: • FP12 - 60m häck, höjd, kula, 5x200m • FP13 - 60m häck, stav, kula, 5x200m

| | 60mh | 5x200m | Höjd | Stav | Kula |
|-------|------|---------|------|------|------|
| 17:30 | F12 | | | F13 | P13 |
| | P12 | | F12 | | |
| | P13 | | | | P12 |
| | F13 | | | P13 | |
| | | | P12 | | F12 |
| | | | | | F13 |
| | | P12/F12 | | | |
| | | F13/P13 | | | |

Deltävling 2 utomhus:

1 juni – Mälarhöjden, Hanviken, Hellas/Boo på Sättra IP

8 juni – Bromma, Täby, Danderyd på Spånga IP

8 juni – Hässelby, Lidingö, Tureberg på Hässelby IP

15 juni – Hammarby, Huddinge på Enskede IP

Grenar: • FP12 - tresteg, diskus, 5x60m, 600m • FP13 - 600m, slägga, 5x60m, höjd

| | 5x60m | 600m | höjd | Tresteg | Slägga | Diskus |
|-------|---------|------|------|---------|--------|--------|
| 17:30 | P12/F12 | | | | | |
| | P13/F13 | | | P12 | | F12 |
| | | | P13 | | F13 | |
| | | | | F12 | | P12 |
| | | | F13 | | P13 | |
| | | P12 | | | | |
| | | F12 | | | | |
| | | P13 | | | | |
| | | F13 | | | | |

Deltävling 3 utomhus:

30 augusti – Hammarby, Mälarhöjden på Enskede IP

31 augusti – Täby, Danderyd, Lidingö på Tibblevallen

31 augusti – Tureberg, Hässelby, Bromma på Sollentunavallen

7 september – Hanviken, Huddinge, Hellas/Boo på Trollbäckens IP

Grenar: • FP12 – stav, spjut, 5x60m • FP13 – 200mh, tresteg, diskus

| | 200mh | 5x60m | Stav | Tresteg | Spjut | Diskus |
|-------|-------|---------|------|---------|-------|--------|
| 17:30 | F13 | | F12 | | | |
| | P13 | | | F13 | P12 | |
| | | | | | | P13 |
| | | | P12 | | F12 | |
| | | | | P13 | | F13 |
| | | | | | | |
| | | F12/P12 | | | | |

Deltävling 4 utomhus – finaltävlingar 10-11 alt. 17-18 september

Tävlingen kan komma att genomföras på två olika platser alt. på samma plats men då under två dagar lördag/söndag.

Förra året genomförde vi en åldersklass per tävlingsdag.

Åren dess för innan har vi delat in lagen beroende hur det har gått på de tre första matcherna. De lag som har legat bäst till har tävlat under söndagen och övriga lag under lördagen.

Vi får diskutera fram hur finalerna 2022 kommer att genomföras!

Grenar: • FP12 – 5x60m, 60m, hinder, längd, slägga • FP13 – 5x60m, 60m, hinder, längd, spjut

| | 5x60m | 60m | Hinder | Längd | Spjut | Slägga |
|-------|---------|-----|--------|-------|-------|--------|
| 10:00 | F12/P12 | | | | | |
| | P13/F13 | | | | | |
| | | P12 | | P12 | P13 | P12 |
| | | F12 | | | | |
| | | P13 | | F12 | F13 | F12 |
| | | F13 | | | | |
| | | | | P13 | | |
| | | | | | | |
| | | | P12 | F13 | | |
| | | | F12 | | | |
| | | | P13 | | | |
| | | | F13 | | | |

PRISUTDELNINGAR!

Grenregler:

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 max 1 lopp per person (inga finaler).

60mh:

Häckhöjd 68,6 cm för F12 + F13 - Häckhöjd 76,2 cm för P12 + P13

Det är lila plus som gäller som markeringar, 11.75 till första häck, 7.65 emellan

200mh:

10 häckar, 20m till första häcken, 17,5m mellan häckarna, 22,5m efter sista häcken till mål.

Häckhöjd 68,6 cm.

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.

Längd/tresteg (hoppzon):

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.

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.

Alla får ett inkast.

Diskus: alla klasser kastar med 0,6 kg

Slägga: 2 kg för F12-13 och P12, 3kg för P13 (vi har frångått regeln där P12 ska ha 3kg)

Spjut: alla klasser kastar med 400gr.

Kula:

3 försök – alla får en instöt. 2 kg för F12-13 och 3 kg för P12-13