



**Deltävling 1 –
Huddinge AIS-Mälarhöjdens IK-Hamarby IF - -Hellas FK/Boo IF
Onsdagen den 13 maj 2026**

Tävlingsarenan	Källbrinks IP - Gamla Stockholmsvägen 91., 141 32 HUDDINGE
Nummerlappar	Används ej
Efteranmälan	Sker i skriv i mån av plats på arenan 30 min innan första start 60 m. Skriv in namn och klubb på avprickningslistan Teknikgrenar: skriv in direkt i protokollet vid grenen
Avprickning	Endast löpning 60 m senast 17.00 Övriga grenar sker vid uppropet vid grenen 15 minuter innan grenstart
Stafett	Laguppställning lämnas in SENAST 45 MIN före start på särskild blankett som fås i informationen
Upprop	Muntligt upprop ca 15 min innan start vid resp. startplats.
Omklädning	Två omklädningsrum finns för killar resp två för tjejer. För värdesaker och kläder ansvarar den aktive själv. Toaletter finns separat resp i omklädningsrummen.
Resultat	Hittar du på Easyrecord.se, efter grenens slut.
Kommunikation:	Buss 704 från Huddinge Station (pendeltåg) eller från Fruängen (T-bana). Hållplats Källbrinksskolan. Resp 706 från Huddinge Station till Källbrinks Idrottsplats . Se www.sl.se
Bil:	E4 Avfart vid Vårby följ skyltar mot Huddinge Sjukhus, c:a 3 km skylt vänster mot Källbrinks IP alternativ avfart från E4 vid Segeltorp samt Häradsvägen 5 km. Skylt höger mot Källbrinks IP. Från Huddingevägen Nr 226 avfart Fullersta. Adress Gamla Stockholmsvägen 91, Huddinge
Parkering	På parkeringsplatsen utanför Källbrinks IP resp på sandplan bakom Tennishallen. Följ skyltar. 3 timmars fri parkering med App Easypark sedan 5 kr/tim alt P-skiva 3 timmar gratis
Cafeteria	I serveringen finns enklare förtäring, kaffe och annan dryck

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).

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.

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.

Start vid 300 m. Skilda banor hela loppet. Pinnen skall överlämnas inom zonen som markeras med orange linjer.

Alla deltagare samlas vid 300m starten sedan går man vidare med ALLA heat till Växel, Växel 2 etc



Tresteg (hoppzon)

3 försök – alla får ett in hopp. Zoner i tresteg: **zon 1: 4-5 m**, 5,5-6,5m, **zon 2: 7-8m**, **zon 3: 9-10m**.

Stav:

3 försök per höjd. Strikt höjningschema där ensam kvarvarande hoppare INTE får välja höjd utanför schemat.

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: (på Kastplan) 0,6 kg FP12. Alla får ett inkast innan tävlingen startar

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

Spjut: alla klasser kastar med 400gr. Alla får ett inkast innan tävlingen startar.

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

Grenar: FP12 60 m, Stav/P12, Tresteg/F12, Diskus FP13 60 m, Tresteg, Spjut 5x60 m

FLÖDESCHEMA Stockholmskampen OMG 1 2026

	60m	Stafett	Stav Stora	Stav Lilla	Tresteg A	Tresteg B	Spjut A	Spjut B	DISKUS KASTPLAN	
									Ring A	Ring B
17.30	F13 5 heat				F12A HIF/21 HB/7	F12B MIK/9 HAIS/13			P12 Gr 2 MIK/12 HAIS/8	P12 gr1 HIF/19 HB/6
18.00	P13 7 heat						F13 Gr 2 HIF/8 HAIS/9	HB/11 MIK/6		
18.30	P12 6 heat									
19.00					P13A HB/18 MIK/13	P13B HIF18 HAIS/8			F12 Gr 2 MIK/19 HAIS/9	F12 Gr 1 HIF/ 20 HB77
19.30			P12A HIF/16 HB/6	P12B MIK/10 HAIS/7						
20.00		FP13 3 heat								
20.30	F12 7 heat				F13A HIF/10 MIK/8	F13B HAIS/9 HB/9	P13 gr 1 MIK/12	P13 gr 2 HIF/15 HB/17 HAIS/7		