Stockholmskampen i friidrott 12-13 år 2020

Inbjudan/PM

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 07-08 år 2020). Tävlingen genomförs i fyra deltävlingar (en inomhus och tre utomhus) 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 alla grenar i träningen inför respektive deltävling. Under året kommer det också att genomföras gemensamma utbildningar inom olika aktuella grenar för både tränare/funktionärer.

De klubbar som 2020 ingår i Stockholmkampen är följande:
Huddinge, Hammarby, Täby, Hässelby, Lidingö, Tureberg, Bromma, Mälarhöjden, Hanviken, Hellas, Danderyd ev. också Österhaninge och Boo som tävlade tillsammans med annan förening.

Under de tre första deltävlingarna kommer tävlingen genomföras uppdelad i en söder- respektive norrgrupp, medan i fjärde deltävlingen delas lagen in efter placering efter de tre första deltävlingarna. Resultaten från de fyra deltävlingarna räknas ihop till en sammanlagd tabell.

Norrgruppen består av: Bromma, Danderyd, Hässelby, Lidingö, Tureberg och Täby
Södergruppen består av: Hammarby, Hanviken, Hellas, Huddinge och Mälarhöjden ev. också Österhaninge och Boo

Det är tillåtet som lag i norrgruppen att tävla i södergruppen (och tvärtom) om man inte kan ställa upp det datum som är satt för sin grupp.

Välkomna till Stockholmskampen 2020!

Förutsättningar:

Vad förväntas av din förening för att delta?

- Ställa upp med minst 10 funktionärer under varje deltävling.
- Ansvara för arrangörskapet för en deltävling tillsammans med en annan förening.
- Tillsammans med övriga föreningar arrangera finaltävlingarna på Enskede IP
- Varje förening ska ha en representant som förväntas delta på planerings- och informationsmöten.
- Att ungdomarna innan varje deltävling har fått träna de olika grenarna.

Ekonomi:
Alla kostnader för Stockholmskampen delas lika mellan deltagande föreningar. Kostnaden har legat på ca 3500 kronor per förening det senaste året för alla matcherna!
Det kan finnas möjlighet att söka bidrag från Idrottslyftet under 2020?

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 och 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).

Resultatpoäng räknas sammanlagt på norr- och södertävlingarna. Poängen delas ut så att vinnande klubb i varje gren får så många poäng som antalet deltagande klubbar. Exempel: Vid tolv deltagande klubbar får bästa klubb 12 poäng, tvåan 11 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 tolv deltagande klubbar får 1:an i varje gren 60 placeringspoäng, 2:an får 59p osv…
Ett lag som har fem deltagare och vinner grenen får alltså 17p, medan ett lag som har fem deltagare och kommer sist får 6p. Ett lag som inte har någon deltagare i en gren får 0p 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-kampspris för deltagande i minst 10 individuella grenar. 7-kampspris för deltagande i 7-9 individuella grenar.

Funktionärer:
Arrangörsföreningarna står för funktionärer i form av:

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

OBS!! Alla föreningar (inklusive arrangörer) ska ställa upp med 10 grenfunktionärer per förening och deltävling. Dessa skall föranmälas till arrangören.

Grenprogram och preliminärt tidsprogram

Deltävling 1 inomhus: Södra 28/3 Sätrahallen – Hammarby IF, Hellas FK

Norra 26/4 Sollentunahallen – Turebergs FK, Lidingö

Grenar: • FP12 - 60mh, höjd, längd, kula, 5x200m • FP13 - 60mh, stav, längd, kula, 5x200m

	60mh	5x200m	Höjd	Stav	Längd	Kula
10:30		F12/P12		F13	P13	
	P12		F12			
11:30	P13					P12
12:30	F12		P12		F13	P13
13:30				P13	F12	F13
14:30	F13				P12	F12
		F13/P13				

Deltävling 2 utomhus: Södra 27/5 Björknäs IP (Sätrahallen) – Hellas FK, Hanvikens SK, Mälarhöjdens IK

Norra 13/5 Hässelby IP – Hässelby SK, Bromma IF

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

	5x60m	600m	Tresteg	Slägga	Diskus
17:30	P13/F13				F12 (P1)
18:00			P12	F13 (P1)	F12 (P2)
18:30		P13		F13 (P2)	F12 (P3)
19:00			F12	F13 (P3)	P12 (P1)
19:30		F13		P13 (P1)	P12 (P2)
20:00				P13 (P2)	P12 (P3)
20:30	P12/F12			P13 (P3)	

Deltävling 3 utomhus: Södra 9/9 Källbrinks IP – Huddinge AIS

Norra 9/9 Tibblevallen – Täby IS, Danderyds SK

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

	5x60m	600m	200mh	Tresteg	Spjut	Diskus
17:30	F12/P12					
18:00				F13	P12 (P1)	P13 (P1)
18:30		F12			P12 (P2)	P13 (P2)
19:00				P13	F12 (P1)	F13 (P1)
19:30		P12			F12 (P2)	F13 (P2)
20:00			P13		F12 (P3)	F13 (P3)
20:30			F13		P12 (P3)	P13 (P3)

Deltävling 4 utomhus – finaltävling 19/9 Lag 6-11 – 20/9 Lag 1-5 Enskede IP

Lördag: Lägst placerade lagen efter deltävling 3, Söndag: Högst placerade lagen efter deltävling 3

Grenar: • FP12 - 60m, hinder, stav, slägga, 5x60m • FP13 - 60m, hinder, höjd, spjut, 5x60m

	60m	5x60m	Hinder	Höjd	Stav	Spjut	Slägga
10:00			F12	P13	P12	F13 (P1)	
10:30				2 pooler	2 pooler		F12 (P1)
11:00			F13				F12 (P2)
11:30			P12			F13 (P2)	F12 (P3)
12:00			P13		F12		
12:30				F13	2 pooler	P13 (P1)	
13:00	P12			2 pooler			
13:30	P13						P12 (P1)
14:00	F12					P13 (P2)	P12 (P2)
14:30	F13						P12 (P3)
15:00		F12/P12					
15:30		F13/P13					

16:00 PRISUTDELNINGAR!

Grenregler:

Representationsbestämmelser:
Klasserna är åldersbundna.
Tjejer respektive killar kan INTE tävla i varandras klasser.
OBS! I stafett kan man dock ställa upp utom tävlan med ett mixedlag där man kan mixa ålder, klubbar eller dubblera och då få deltagarpoäng för de som tillhör rätt klass och klubb.

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

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)
Vattengrav utan hinderbock på båda varven.

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.

Längd/tresteg:
Hoppzon, 3 hopp – alla får ett inhopp. Tresteg: zon 1: 5,5-6,5m, zon 2: 7-8m, zon 3: 9-10m.

Höjd/Stav:
3 försök per höjd.
Strikt höjningsschema där ensam kvarvarande hoppare INTE får välja höjd utanför höjningsschemat. Höjningsschema i höjd: 4 cm hela vägen. Höjningsschema i stav: 15 cm hela vägen. Lägsta ingångshöjd i stav: 1,00 Lägsta ingångshöjd i höjd: 0,96
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
Spjut: alla klasser kastar med 400gr.

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