



Stockholmskampen i Friidrott 12-13 år 2025

Deltävling 4 (Final)

4 - 5 oktober 2025 i Sollentunahallen

Slutligt PM, flödesschema och poolindelning

Välkomna till finalen av Stockholmskampen 2025! I denna fjärde deltävling (finalen) möts alla lagen från norr- och södergrupperna. Vid tävlingens slut räknas resultatet från de fyra deltävlingarna ihop till en sammanlagd poäng som avgör lagens slutliga placering.

Tävlingsplats: Tävlingen avgörs i **Sollentunahallen**, Strandvägen 73, Sollentuna.

Start- och sluttider: På lördagen startar tävlingen klockan 9.30 (vissa lag börjar klockan 10.30, se avsnittet "Poolindelning" nedan) och beräknas vara slut cirka klockan 17. På söndagen startar tävlingen klockan 10.00 och beräknas avslutas cirka klockan 16. Flödesscheman med hålltider finns i detta PM.

Parkering: Sker på parkeringsplatsen ovanför Sollentunavallen med infart från Sollentunavägen. Se till att du inte blockerar infarten till fastigheterna på Arenavägen. Det finns även fri parkering lördag och söndag i Sollentuna Centrum.

Servering: Försäljning kommer att finnas till aktiva och åskådare i Sollentunahallens café.

Nummerlappar: Nummerlappar hämtas innanför grindarna till själva friidrottshallen.

Efteranmälan: I mån av plats kan efteranmälan göras fram till en timme innan respektive grenstart. Efteranmälan görs digitalt i Easyrecord. Efteranmälda hämtar nummerlapp i sekretariatet.

Avprickning: Obligatorisk avprickning görs i **löpgrenar** (60m häck och 600m) senast 60 minuter före respektive grenstart. Avprickning sker digitalt i Easyrecord. Ingen avprickning i teknikgrenar, endast upprop.

Upprop: Vid respektive tävlingsplats 15 minuter innan grenstart.

Innerplan: Får endast beträdas av tävlande i aktuell gren samt funktionärer.

Uppvärmning: Sker inomhus i friidrottshallen på anvisad plats, alternativt utomhus på Sollentunavallen.

Löpning 60m häck och 600m: Avgörs i seedade finaler, ett lopp per aktiv och distans. **A-finaler avgörs sist.**

Stafett: Laguppställning för stafett lämnas till sekretariatet senast **60 minuter** före start (11.45 på lördagen, 11.30 på söndagen). Om det finns ett uttalat "förstalag" bör det namnges som "Lag 1" eller liknande för att seedas mot bästa möjliga motstånd. **Förstalagen springer i heat 1 och 2, dessa heat genomförs först.**

Höjd, längd och kula: Teknikgrenarna avgörs på två tävlingsplatser, placerade intill varandra (Höjd1/Höjd2, Längd1/Längd2, Kula1/Kula2). De aktiva fördelas utifrån säsongs- eller personbästa. Uppdelningen visas i startlistan i Easyrecord. **Obs!** På grund av stort deltagarantal är **höjdhopp för P12 Grön** uppdelat i fyra grupper – där deltagare med bäst seedning tävlar sist, se kommentar i flödesschemat.

Diskus F13/P13: Avgörs utomhus på Sollentunavallen.

Resultat: Under tävlingens gång publiceras individuella resultat och lagpoäng löpande på Easyrecord.

Prisutdelning lag: Pokaler delas ut till lag med totalplacering 1, 2 och 3. Prisutdelning sker direkt efter avslutad tävling.

Prisutdelning individuellt: Aktiva som deltagit i minst 10 grenar under året erhåller 10-kampsmedalj, aktiva som deltagit i 7-9 grenar erhåller 7-kampsmedalj. Lagledare hämtar ut medaljer till sitt lag i funktionärsservice. Medaljer har beställts av respektive lag via Täby IS inför finalen.

Kontakt:

Projektledare jakob.lagerdahl@gmail.com (Bromma)

Sekretariat kathrin@friidrott.malarhojden.com (Mälarhöjden)

Funktionärer: Stockholmskampens final arrangeras av deltagande föreningar tillsammans. Grenarna bemannas enligt nedanstående fördelning, med 6-8 funktionärer per gren.

Lördag (födda 2013)

Löpning - Täby

Längd 1 - Bromma

Längd 2 - Mälarhöjden

Höjd 1 - Huddinge

Höjd 2 - Hanviken/Österhaninge/Linnea

Kula 1 - Hässelby

Kula 2 - Hellas/Boo

Söndag (födda 2012)

Löpning - Hammarby

Längd 1 - Mälarhöjden

Längd 2 - Sundbyberg/Duvbo/Mälarö

Diskus - Tureberg

Funktionärer ska vara på plats senast 45 minuter innan grenstart. Man prickar av sig och hämtar funktionärsväst i konferensrummet bakom sekretariatet. Där serveras även fika och lunch under dagen.

Utöver grenfunktionärer behöver varje förening bidra med **2-3 funktionärer till centrala funktioner**. Meddela Lotta, lotta@tabyfriidrott.se, omgående namn på grenledare och grenfunktionärer samt funktionärer till centrala funktioner.

Poolindelning för teknikgrenarna

Samtliga lag tävlar tillsammans i löpgrenarna. Teknikgrenarna genomförs av praktiska skäl i pooler med 4-6 lag i varje pool. Lagen med bäst placering i sammandraget tävlar i samma pool.

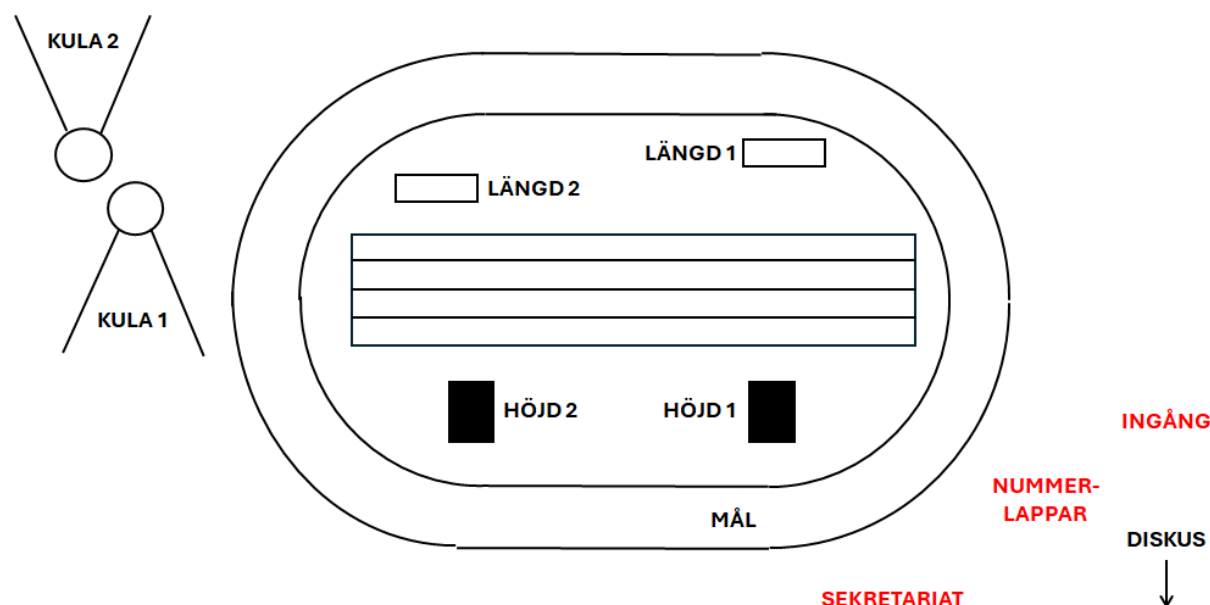
FP12 (födda 2013) – lördag

Grön	Tureberg	Första start
	Täby	F12 Grön 10:30
	Hammarby	P12 Grön 10:30
	Huddinge	
Blå	Hellas/Boo	Första start
	Mälarhöjden	F12 Blå 9:30
	Bromma	P12 Blå 9:30
	Hanv/ÖIF/Linnea	
	SIK/Duvbo/Mälarö	
	Hässelby	

FP13 (födda 2012) – söndag

Röd	Tureberg	Första start
	Täby	F13 Röd 10:00
	Hammarby	P13 Röd 10:00
	Mälarhöjden	
Gul	SIK/Duvbo/Mälarö	Första start
	Huddinge	F13 Gul 10:00
	Bromma	P13 Gul 10:00
	Hässelby	
	Hellas/Boo	
	Hanv/ÖIF/Linnea	

Arenaskiss:



Flödesscheman

Observera att nedanstående program är flödesscheman. Tävlingsens första grenar har fasta starttider, liksom stafetten och 600 meter, men i de flesta fall fortsätter de aktiva direkt till nästa gren efter att en gren avslutats.

Lördag 4 oktober, FP12 (födda 2013)

Tid	60m häck	600m	Längd 1	Längd 2	Höjd 1	Höjd 2	Kula 1 (Buren)	Kula 2 (tillfällig kulring)
9.30			F12 Blå	F12 Blå	P12 Blå	P12 Blå		
			Längd 1	Längd 2	Höjd 1	Höjd 2		
10.30	F12						P12 Grön	P12 Grön
							Kula 1	Kula 2
	P12		F12 Grön	F12 Grön			F12 Blå	F12 Blå
			Längd 1	Längd 2			Kula 1	Kula 2
12.45	FP12 STAFETT 5x200M							
14.15		F12			P12 Grön	P12 Grön		
					Höjd 3 *	Höjd 4 *	P12 Blå	P12 Blå
							Kula 1	Kula 2
					P12 Grön	P12 Grön		
16.00		P12 **			Höjd 1	Höjd 2	F12 Grön	F12 Grön
							Kula 1	Kula 2

* = "Höjd 3" och "Höjd 4" innehåller hopparna med lägst seedning inom P12 Grön. Startlistan i Easyrecord visar grupp/pool för samtliga deltagare.

** = P12 600m inleds innan höjdhoppet är helt avslutat. Heatindelningen kommer göras med hänsyn till detta, så att hopparna i de sista grupperna hinner avsluta höjdhoppet innan de springer 600m. Tilldelning av heat visas i Easyrecord så snart heatindelning är klar.

Söndag 5 oktober, FP13 (födda 2012)

Tid	60m häck	600m	Längd 1	Längd 2	Diskus
10.00	P13		F13 Röd	F13 Röd	F13 Gul
			Längd 1	Längd 2	
	F13		P13 Gul	P13 Gul	P13 Röd-1
			Längd 1	Längd 2	P13 Röd-2
12.30	FP13 STAFETT 5x200M				
			F13 Gul	F13 Gul	F13 Röd-1
			Längd 1	Längd 2	
14.15		F13	P13 Röd	P13 Röd	P13 Gul
			Längd 1	Längd 2	
15.15		P13			F13 Röd-2



Grenregler för Stockholmskampen

I Stockholmskampen finns det några regler som är anpassade just för denna tävling. Allt för att ge även nybörjare eller de som är födda sent på året en chans att verkligen prova på alla grenar. Med lägre häckhöjder, lättare vikt i slägga och specialregel i stav. Det rödmarkerade nedan är anpassade regler för Stockholmskampen

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 ett (1) lopp per person (inga finaler).

60mh: Häckhöjd 68,6 cm för F12, F13 **och P12**. Häckhöjd 76,2 cm för P13.

Var uppmärksam på vilka markeringar som gäller på er arena, 11.75 till första häck, 7.65 emellan

Mixstafett: Vid stafett 5x200m inomhus gäller **gemensam bana hela loppet**. Start sker på s k evolventbåge (gemensam start) med max 6 lag i varje heat. Växlingszonen är 20 meter.

För att få jämna och spännande stafetter så är det bra om respektive lag benämner stafettlagen lag 1, lag 2 osv där lag 1 är det vassaste.

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 (hoppzon):

3 försök. Alla får ett inlägg. Hoppzonen i längd är 1 meter.

Höjd:

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.

Diskus:

3 försök, varje kastare gör alla tre försöken direkt efter varandra där det längsta mäts. Alla klasser kastar med 0,6 kg. Alla får ett inlägg direkt innan sina tre tävlingskast.

Kula:

3 försök. Alla får en instöt innan tävlingens inleds. 2 kg för F12-13 och 3 kg för P12-13.