



KRAFTMÄTNINGEN HANDBOK

Spelregler, tävlingsbestämmelser och förväntningar
för tävlingsarrangör, ledare, aktiva och åskådare.







SVENSK FRIIDROTT





KRAFT MÄTNINGEN

Innehåll

Introduktion	3
 Tävlingsarrangör	4
 Tränare och lagledare	17
 Tävlande	18
 Anhörig och åskådare	19
Trygg och säker på Kraftmätningen	20

Redaktörer: Frida Hogstrand och Daniel Bergin.
Tack också till Jakob Lagerdahl för värdefulla inspel till handboken.

Foto: Deca Text & Bild samt Pebo Foto/Peter Bohlin

Formgivning: Niclas Blyh, Blyh Media

Introduktion

Syftet med handboken är att tydliggöra regler, ansvar och förväntningar inför och under tävlingen samt att skapa en trygg och rättvis tävlingsmiljö för alla deltagare.

Den syftar till att hjälpa **arrangörsföreningar** skapa framgångsrika tävlingar, guida **ledare och tränare** i deras frågor och ge **aktiva** bästa möjliga förutsättningar för en rolig friidrottsupplevelse. Till sist vill handboken ge riktlinjer till **åhörare och publik** hur vi tillsammans kan göra Kraftmätningen till en minnesvärd tävling.

Vi är Kraftmätningen

Kraftmätningen är Svensk Friidrotts satsning på laganda för friidrottare i tonåren. Kraftmätningen vill vara en attraktiv lagtävling som inspirerar fler ungdomar att friidrotta längre. Breddtävlingen har fokus på mångsidighet och gemenskap inom och över klubbgränserna.

I Kraftmätningen är det enskilda resultatet mindre viktigt. Genom att bilda ett lag inom sin egen förening eller tillsammans med en annan samlar de tävlande poäng inom sitt lag. Här tävlar ungdomar som har sikte på sitt första svenska mästerskap tillsammans med de som är där för gemenskapen. Kraftmätningen har plats för både bredd och spets.

För de ungdomar som vill är Kraftmätningen en förberedelse för kommande tävlingar på högre nivå såsom SM-tävlingar. För andra är Kraftmätningen ett tillfälle att testa nya grenar.

För många blir Kraftmätningen ett friidrottsminne för livet.

Frida Hogstrand,
Barn- och ungdomsansvarig
Svenska Friidrottsförbundet

Handboken innehåller tävlingsregler, tävlingsbestämmelser, förväntansbild och spelregler för Kraftmätningen 14–15 år och 16–17 år.

Dokumentet är framtaget utifrån Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott, Svensk Friidrotts värdegrund och tävlingsregler för Svensk Friidrott.

Underlaget till tävlingsbestämmelserna har också hämtats från praktisk erfarenhet från tävlingsarrangörer och från föreningsledare med erfarenhet av Kraftmätningen.

Till alla vuxna som är en del av Kraftmätningen:

Du har ett ansvar att motivera, peppa och coacha de aktiva. Lita på att funktionärer och domare är där för de aktivas skull.

Till alla tävlande som är en del av Kraftmätningen:

Fokusera på att ha roligt. Få andra att ha roligt. Ta chansen att vara lagets kraft – den som peppar sitt lag i med- och motgång.



Tävlingsarrangör

Detta avsnitt riktar sig till den förening som ska arrangera Kraftmätningen. Du kan vara funktionär, domare eller tävlingsledare. Här har vi samlat tävlingsbestämmelser för de grenar som ingår i Kraftmätningen.

Fullständiga tävlingsregler för grenar återfinns i "Tävlingsregler för friidrott."

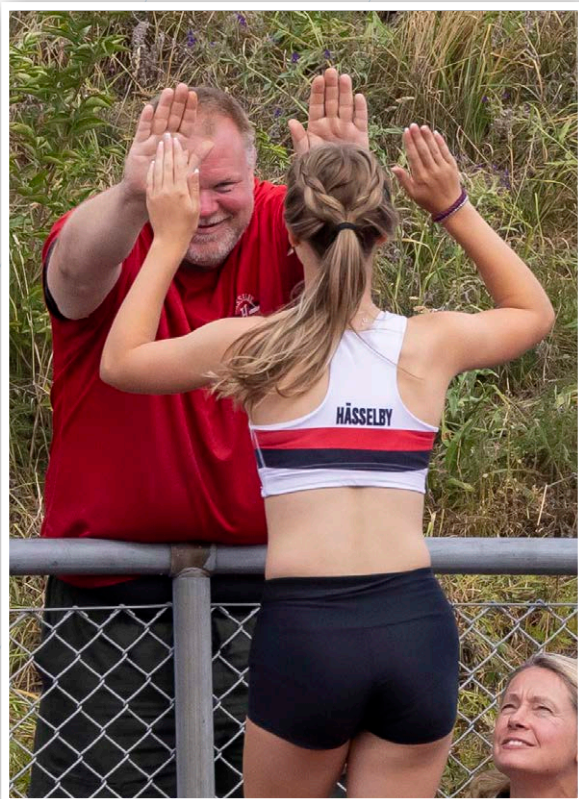
Ansvar och förväntansbild

- Genomför tävlingen på ett rättvist sätt med funktionärer som är väl förberedda för sin uppgift.
- Bemanna sekretariatet med löpande information om poängställning under tävlingens gång
- Sammanställ resultatlista med individuella resultat och lagpoäng
- Bemöt aktiva, tränare och andra ledare samt anhöriga med respekt.

Som delaktig i Kraftmätningen förväntas du uppträda på ett respektfullt och ansvarsfullt sätt.

Fullständig uppdragsbeskrivning för tävlingsarrangör återfinns i arrangörsavtal.

Du har också ett ansvar som varierar beroende på vilken roll du har i sammanhanget.



Generella tävlingsbestämmelser

Här beskrivs tävlingens poängsystem och det kostnadsfria deltagandet i Kraftmätningen.

Kostnadsfritt deltagande

Ingen anmälningsavgift tas ut för deltagande i Kraftmätningen. Respektive tävlingsarrangör får istället ett bidrag från Svenska Friidrottsförbundet som kompenserar uteblivna anmälningsavgifter.

Poängsystem

För att räkna ut lagens poäng används SFIF:s poängtabell för pojkar och flickor 14–15 år. De tre bästa resultaten per individuell gren räknas in i lagets resultat. I mixklassen tillkommer poäng för stafetten.

För att tävlingsresultatet ska ge poäng behöver den tävlande uppnå åtminstone lägsta resultat noterat i poängtabellen.

Idag har de flesta tävling- och administrationssystemen gjort anpassningar till Kraftmätningens poängtabell och poängfördelningen sker därmed automatiskt.

Tävlingsregler för grenar

Nedan gäller både för kval- och finaltävling. Antalet funktionärer kan variera beroende på hur många lag som deltar vid tävlingen.

Avprickning

Avprickning rekommenderas ske digitalt via det tävlings- och administrationsprogram som arrangör använder sig av. För final är rekommendationen avprickning 90 minuter före grenstart på grund av det stora deltagarantalet.

Grenprogram Kraftmätningen 14-15 år

P+F15: 800m, 80m häck,
höjd, längd, kula och spjut.

Stafett: 6x200m
(3 pojkar + 3 flickor,
endast mixade lag)

Grenprogram Kraftmätningen 16-17 år

P+F17: 800m, 60m, höjd,
längd, och kula.

Stafett: 6x200m
(3 pojkar + 3 flickor,
endast mixade lag)





Löpning

80m häck

Häckar placeras ut enligt regelboken TR 22.1.

Häckhöjd:

P15 83,8 cm

F15 76,2 cm

Efter avprickning bör heatindelning med preliminär starttid för varje heat publiceras. Detta för att underlätta för aktiva att planera sin uppvärmning. Löparna bör seedas efter säsongsbästa. De deltagare som inte har något tidigare registrerat resultat placeras i heat med lägst seedning.

Lägst seedade heat går först i startordningen och de löpare som har bäst årsbästa springer i sista heatet. Heaten genomförs i denna ordning för att undvika en situation där en gren inleds med ett antal toppresultat vilket gör att resultaten i de efterföljande heaten har liten eller ingen inverkan på totalställningen.

Upprop bör sedan ske cirka 5 minuter före respektive heat i anslutning till starten.

- I Kraftmätningens final ska heatindelning göras efter avprickning där riktlinjerna är "fulla heat" (d.v.s. en löpare per bana).
- Det är inte tillåtet med mixade heat i löpgrenarna, killar och tjejer tävlar för sig.
- Endast personer deltagande i Kraftmätningen får delta i samma heat. Dvs. eventuella löpare som inte ingår i Kraftmätningens lag får delta i grenen men ej i samma heat.
- Det är först om en andra felaktig start i ett lopp som en deltagare kan diskvalificeras enligt regeln om start i mångkampstävling TR 39.8.3.
- För att rekord ska kunna godkännas krävs att uppmätt medelvindstyrka är högst +2,0 m/s i löprikningen.

Praktiska delar

- Vindmätare ska användas och placeras på innerplan innanför bana 1 och 40 meter från mållinjen. Vindmätaren ska vara inställd på att mäta vind under 13 sekunder och startas av vindmätningensfunktionären när hen hör ljudet från startpistolen. Direkt efter målgång ska den uppmätta vinden protokollföras.
- Startblock ska användas av alla tävlande, ej tillåtet med stående start.
- Eltid används (ej manuella tider).
- Häckar (8 st per bana) placeras ut på alla löparbanor.
- Inför varje nytt heat ansvarar starter och startermedhjälpare för att löparna placeras bakom startlinje enligt startlistan som kommer från sekretariatet.

Antal funktionärer

- 1 st löpningsledare
- 1 st starter
- 1 st ansvarig för upprop
- 1-2 st medhjälpare till starter
- 1 st vindmätningensfunktionär
- 2-3 st kontrollanter av häckpassage
- 1 st eltidtagare i sekretariat
- 1 st löpningssekreterare i sekretariat
- samt några funktionärer som ställer i ordning häckar.

800 meter

Efter avprickning bör heatindelning med preliminär starttid för varje heat publiceras för att underlätta för aktiva att planera sin uppvärmning. Löparna bör seedas efter säsongsbästa. De deltagare som inte har något tidigare registrerat resultat placeras i heat med lägst seedning.

Lägst seedade heat går först i startordningen och de löpare som har bäst årsbästa springer i sista heatet. Heaten genomförs i denna ordning för att undvika en situation där en gren inleds med ett antal toppresultat vilket gör att resultatet i de efterföljande heaten har liten eller ingen inverkan på totalställningen.

Upprop bör sedan ske cirka 5 minuter före respektive heat till i anslutning till starten.



- I Kraftmätningens final ska heatindelning göras efter avprickning där riktlinjerna är att heaten bör bestå av upp till 11-12 löpare. I Kraftmätningen 17 år är riktlinjerna att heaten bör bestå av 9-10 löpare.
- Starten för 800m utomhus (Kraftmätningens finalen) sker på skilda banor med två löpare på bana 1, 3, 5 och 7. Och en löpare på bana 2, 4, 6 och 8. Om tävlingen går på en arena med bara 6 banor rekommenderas högst 11 löpare per heat. Här blir det 2 löpare på bana 1, 2, 3, 4 och 5 medan bana 6 har en löpare. Löpare går in på gemensam bana efter första kurvan när de passerat den gröna nedlöpningslinjen. Markeras med fördel upp med exempelvis små konor eller halva tennisbollar.
- Starten för 800m inomhus (Kraftmätningen 17 år) bör ske från gemensam bågformad startlinje, dvs att löparna inte behöver hålla individuell bana utan kan springa ner mot innerbana direkt efter start.

- Det är inte tillåtet med mixade heat i löpgrenarna, killar och tjejer kör för sig.
- Endast personer deltagande i Kraftmätningen får delta i samma heat. Eventuella andra löpare som inte ingår i Kraftmätningens lag får delta i grenen men i separat heat.
- Det är först fr o m en andra felaktig start i ett lopp som en deltagare kan diskvalificeras enligt regeln om start i mångkampstävling TR 39.8.3.

Praktiska delar

- Eldid används (ej manuella tider).
- Inför varje nytt heat ansvarar starter och startermedhjälpare för att löparna placeras bakom startlinje enligt startlistan som kommer från sekretariatet. Starter och startermedhjälpare får gärna påminna löparna om när det är tillåtet att springa in på gemensam bana.
- Vid ett varv kvar att löpa används klockringning.
- På 800m är det bra att använda nummerlappar eftersom det underlättar att identifiera löparna.
- Som stöd för tidtagning och resultat bör målgången alltid filmas framifrån för identifiering av löpare. Målkamera och frontkamera tillsammans används för att säkerställa att rätt löpare får rätt resultat.
- Om någon deltagare knuffar eller hindrar en annan löpare gäller TR 17.1.
- För Kraftmätningens finalen utomhus:
Vid linjetramp i första kurvan eller tramp innanför sargen på bana 1 gäller regel TR 17.2 och TR 17.3.
- För Kraftmätningen 17 år inomhus:
Vid linjetramp innanför bana 1 gäller regel TR 17.2 och TR 17.3.



Antal funktionärer

- 1 st löpningsledare
- 1 st kontrollant vid nedlöpningslinje
- 1 st starter
- 2 st bandomare för första kurvan
- 1 st ansvarig för upprop
- 2 st medhjälpare till starter (varav en också sköter klockringning och den andra filmar målgången framifrån)



Stafett 6x200m

Stafetten 6x200m genomförs både utomhus och inomhus.

Gemensamt för Kraftmätningssfinalen utomhus och Kraftmätningen 17 år.

- Stafettpinne delas ut till alla mixade lag på lagledarmötet.
- Samma nummerlapp som vid enskilda grenar används i stafetten.
- Start sker på enskilda banor, startblock används.
- I stafetten springer pojkar på sträcka 1, 3 och 5, flickor på sträcka 2, 4 och 6.
- Vid all växling måste man starta inne i växlingsområdet. Tävlingsarrangör ska försöka påminna om man står utanför området.
- Den löpare som tappar pinnen ska också ta upp den.
- Vid växling ställer funktionärer upp löparna utefter den ordning löparna har 200m bort.
- Om någon deltagare knuffar eller hindrar en annan löpare gäller TR 17.1.
- Som stöd för bedömning rekommenderas tävlingsarrangör att filma linjen för växlingszonens slut. Det kan också vara lämpligt att filma hela stafetten eftersom det även kan förekomma knuffar och trängningar.
- Efter målgång ska stafettpinne lämnas till funktionär.

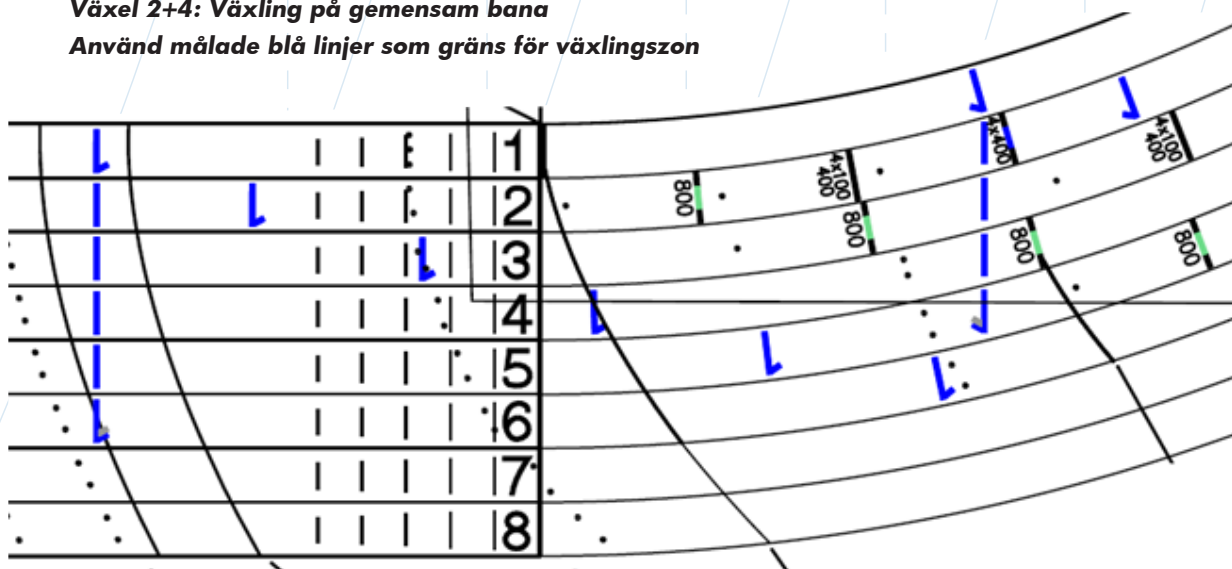
Specifikt för Kraftmätningssfinalen utomhus

- I Kraftmätningssfinal löps tre heat med 6 lag i första heatet, sedan 5 + 5 lag i andra och tredje heatet.
 - o Heat 1 (stafettlag med placering 11-16 i kval)
 - o Heat 2 (stafettlag med placering 6-10 i kval)
 - o Heat 3 (stafettlag med placering 5-1 i kval)
- Upprop: Sker vid respektive växlingszon, killarna vid start/mål och tjejerna vid 200m-starten. Upprop för alla stafetttagare oavsett heat 15 min före grenstart.
- Vid linjetramp i första kurvan eller tramp innanför sargen på bana 1 gäller regel TR 17.2 och TR 17.3.

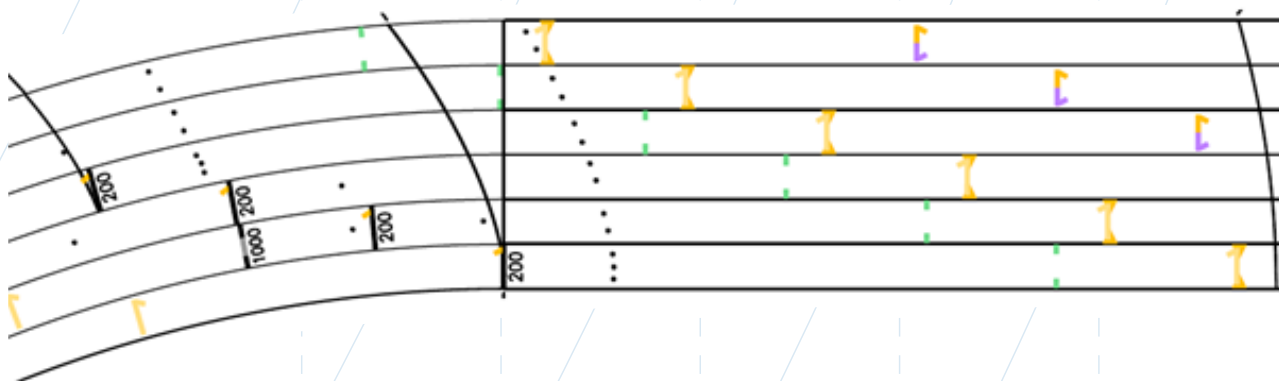
Banmarkeringar (se även bilder på nästa sida)

- Startlinjerna för 4x100m används.
- Växel 1 efter 200m: Växling på skilda banor (gula linjer, 30 meter växlingszon).
Efter kurvan på andra sträckan används 80m-startlinjen som nedlöpningslinje.
- Växel 2 och 4: Växlingsmarkeringar för 4x400m (blå) på gemensam bana används, 10 meter före och 10 meter efter mållinjen.
- Vid växel 3 och 5 tejpas linjer upp över 3-4 banors bredd, 10 meter före och 10 meter efter startlinjen för 200m på bana 1.

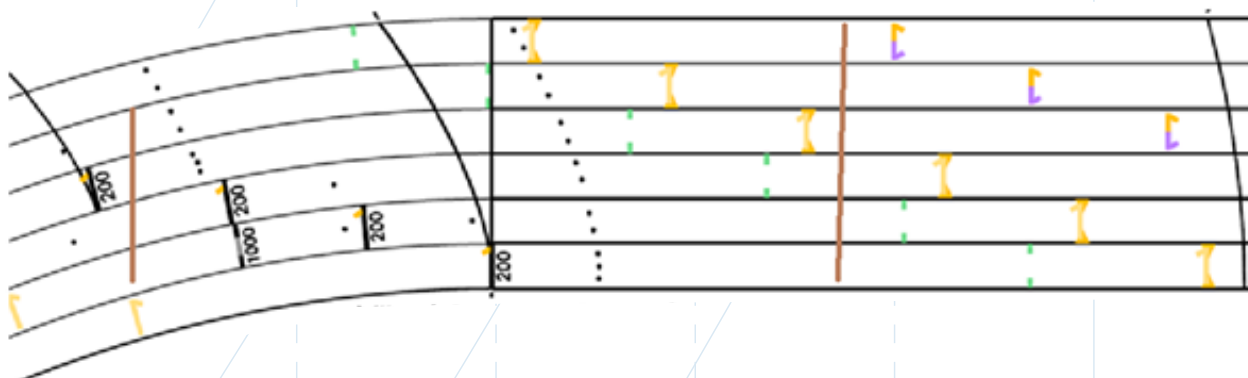
Start: Använd startlinjer för 4x100m
Växel 2+4: Växling på gemensam bana
Använd målade blå linjer som gräns för växlingszon



Växel 1: Växling på skilda banor
Använd målade gula linjer som gräns för växlingszon



Växel 3+5: Växling på gemensam bana.
Tejpa markeringar för växlingszon enligt brun markering.



Specifikt för Kraftmätningen inomhus

- Rekommendation att inte ha fler än fyra stafettlag per heat.
- Upprop: Sker för alla stafettlöpare vid start/mål. Upprop för alla stafettdeltagare oavsett heat 15 min före grenstart.
- Vid linjetramp gäller regel TR 17.2 och TR 17.3.

Start: Använd startlinjer för 4x200m

Växel 1: Växling på skilda banor.

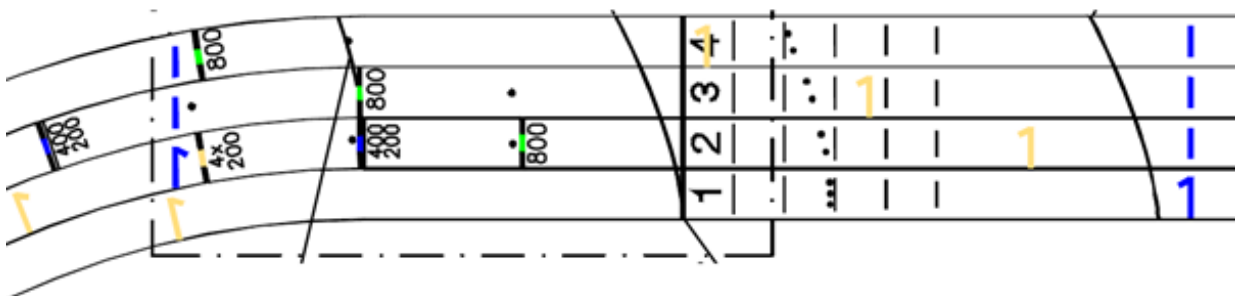
Använd målade gula linjer.

Växel 2-5: Växling på gemensam bana.

Använd målade blå linjer.

Banmarkeringar (se även nedanstående bild)

- Startlinjer för 4x200m används.
- Hela första sträckan löps på skilda banor.
- Växel 1: Växling på skilda banor (gula linjer, 20 m växlingszon).
- Efter första kurvan på andra sträckan används grön nedlöpningslinje. Resten av stafetten löps på gemensam bana.
- Växel 2, 3, 4 och 5: Växling på gemensam bana (blåa linjer 20 meter växlingszon) 10 meter före och 10 meter efter mållinjen.



Teknikgrenar

Vid stora startfält bör en poolindelning göras för samtliga teknikgrenar. Detta för att hålla ett bra flöde i tävlingen. Se avsnitt om Tidsprogram på sid 14.

Kula

Alla deltagare har tre försök. Innan tävlingen börjar genomförs instötning i två omgångar enligt startlistans ordning.

Kulvikt:

P17 5 kg F17 3 kg P15 4 kg F15 3 kg

Praktiska delar

- De kulor som används ska vara kontrollerade för rätt vikt och storlek. Detta gäller både arrangörens egna kulor och eventuella personliga kulor som deltagarna har med sig.
- Alla kulor som är godkända får användas av alla tävlande i tävlingen.
- Alla godkända personliga kulor lämnas tillbaka när samtliga pooler är genomförda.
- Resultattavla bör användas som komplement till digitala liveresultat.
- Mätningen sker med måttband eller optiskt mätinstrument.
- I kastsektorn bör avståndsmarkeringar märkas upp med utgångspunkt efter förväntade kastlängder.



Antal funktionärer

- 1 st grenledare
- 1 st domare med vit och röd flagga
- 2 st ansvariga för måttband
- 1 st ansvarig för att bära tillbaka kulor
- 1 st sekreterare (ansvarar även upprop)
- 1 st ansvarig för resultattavla

Spjut

Alla deltagare har tre försök. Innan tävlingen börjar genomförs inkastning i två omgångar enligt startlistans ordning.

Spjutets vikt:

F15: 500 gram P15: 600 gram

Praktiska delar

- De spjut som används ska vara kontrollerade för rätt vikt och dimensioner. Detta gäller både arrangörens egna spjut och eventuella personliga spjut som deltagarna har med sig.
- Alla spjut som är godkända får användas av alla tävlande i tävlingen.
- Alla godkända personliga spjut lämnas tillbaka när samtliga pooler är genomförda.
- Resultattavla bör användas som komplement till digitala liveresultat
- Optisk mätutrustning i spjutkastning är en fördel under Kraftmätningen då det sparar mycket tid.
- I kastsektorn bör avståndsmarkeringar märkas upp med utgångspunkt efter förväntade kastlängder.

Antal funktionärer

- 1 st grenledare
- 1 st domare med vit och röd flagga vid övertrampslinjen
- 1 st domare för nedslag på innerplan
- 1 st ansvarig för markering av nedslagsplats
- 1 st ansvarig för avläsning av resultat (optisk mätning eller måttband)
- 2 st ansvariga för att bära tillbaka spjut
- 1 st sekreterare (ansvarar också för upprop)
- 1 st ansvarig för resultattavla





Längdhopp

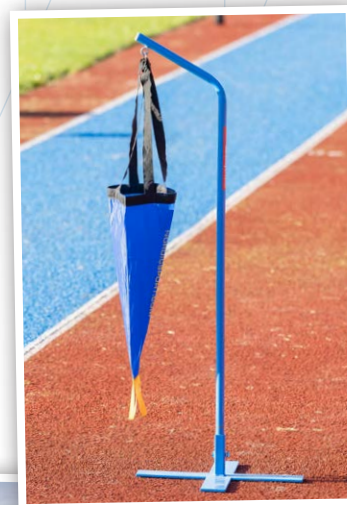
Alla deltagare har tre försök. Innan tävlingen börjar genomförs inhopning i två omgångar enligt startlistans ordning.

Praktiska delar

- Om arenan har två parallella ansatsbanor kan stora startfält delas upp i två pooler. Utomhus bör alla ges möjlighet att hoppa i samma riktning så att så många hoppare som möjligt ska ges likvärdiga vindförhållanden.
- Resultattavla bör användas som komplement till digitala liveresultat.
- Vindmätare ska användas vid 14-15-åringarnas tävling och placeras på innerplan och 20 meter från plankan.
- Vindindikator rekommenderas för att hjälpa hopparna se rådande vindriktning. Rekommendation gäller vid 14-15-årstävling.
- Som stöd för bedömning rekommenderas tävlingsarrangör att filma övertrampslinjen.

Antal funktionärer

- 1 st grenledare
- 1 st domare med vit och röd flagga vid övertrampslinjen
- 2 st ansvariga för mätning med måttband
- 1 st sekreterare
- 1 st ansvarig funktionär för vindmätning (endast utomhus) och upprop
- 1 st ansvarig för resultattavla
- 2 st funktionärer som krattar längdhoppsgropen



Höjdhopp

I både 14–15-åringarnas final och 16–17-åringarnas tävling rekommenderas minst två höjdhoppsmattor. Alla hoppare har tre försök per höjd.

Praktiska delar

- Genomgångshöjd för kval och final är 140 cm.
- Höjningsintervallet är alltid 4 cm, från lägsta till högsta höjd. Detta gäller även om det bara är en hoppare kvar i tävlingen.
- Starthöjd bestäms av den hoppare som vill gå in på den lägsta höjden. Lägsta höjd som ger poäng och ingår i höjningsschemat för både P15 och F15 är 104cm.
- Poolindelning sker efter årsbästa.
- I finalen delas varje pool upp i en lägre och högre matta. Dela upp hopparna i A- och B-grupp inom varje pool utifrån anmält årsbästa för att tidsoptimera hoppningen. Sortera hopparna så att A-gruppen är något färre än B-gruppens hoppare.
- Resultattavla bör användas som komplement till digitala liveresultat
- Övrig utrustning som behövs är vit och röd flagga och en mätsticka för att kontrollera att ribban ligger på rätt höjd.

Antal funktionärer per höjdhoppsmatta

- 1 st ansvarig för för upprop
- 1 st grenledare
- 1 st domare med vit och röd flagga som dömer om hoppet är godkänt eller underkänt
- 2 st ansvariga för höjdhoppssribban
- 1 st ansvarig för resultattavla
- 1 st sekreterare



Övriga tävlingsbestämmelser

Utöver de grenspecifika tävlingsbestämmelserna gäller även nedan under Kraftmätningen.

Resultatrapportering

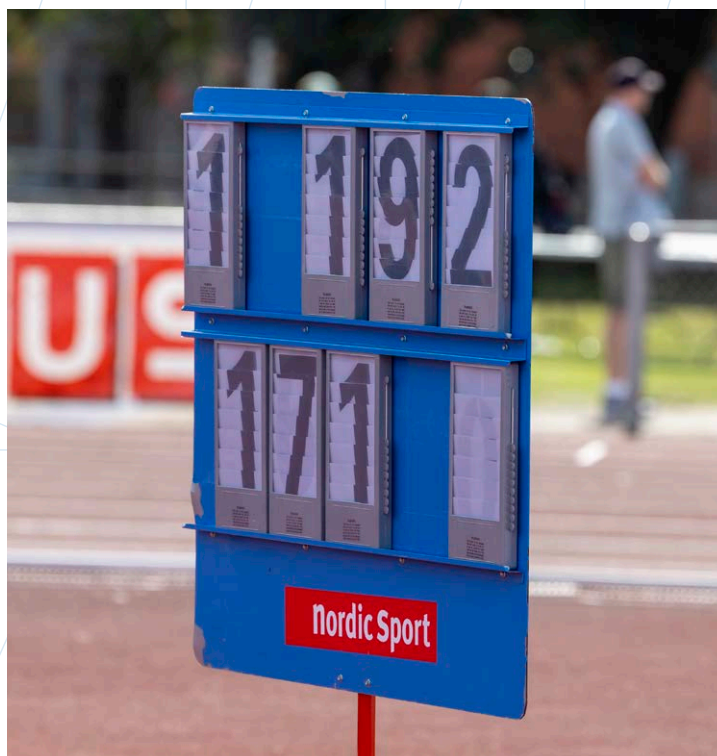
Alla tävlingsarrangörer för Kraftmätningen ska använda sig av ett fungerande tävlings- och administrationssystem.

Efter genomförd tävling publiceras individuella resultat på friidrottsstatistik.se och lagpoäng på Easyrecords samlings-sida för Kraftmätningens lagpoäng.

Tidsprogram

Kvaltävling genomförs på en dag medan finaltävling för 14-15-åringar genomförs på två dagar. Kraftmätningen 17 år är en endagstävling. Tidsprogrammet ska ge alla tävlande möjlighet till full fokusering på en gren i taget. Därför får inga kollisioner mellan grenarna förekomma.

Bifogat nedan hittas förslag till disposition av tidsprogrammet



Kvaltävling 14-15 år

	Alternativ 1	Alternativ 2		Alternativ 3			
	Alla tillsammans	Flickor	Pojkar	Flickor pool 1	Flickor pool 2	Pojkar pool 1	Pojkar pool 2
Pass 1	Häck	Häck		Häck		Höjd	Längd
Pass 2	Spjut	Spjut	Kula	Spjut	Kula	Häck	
Pass 3	Höjd	Höjd	Längd	Längd	Höjd	Spjut	Kula
Pass 4	Stafett	Stafett		Stafett			
Pass 5	Kula	Kula	Spjut	Kula	Spjut	Längd	Höjd
Pass 6	Längd	Längd	Höjd	Höjd	Längd	Kula	Spjut
Pass 7	800 m	800m		800 m			

- Alternativ 1 rekommenderas i kvaltävlingar med 2-3 deltagande lag.
- Alternativ 2 om 4-6 lag deltar.
- Alternativ 3 om minst 7 lag kommer till start.

Kraftmätningen 14–15 final

Baserat på uppnådda poäng i kvalomgången delas finallagen in i fyra pooler. Poolindelningen används främst för att skapa förutsättningar för ett bättre tidsprogram.

- Gul pool (mixlag placering 1–5 i kvalomgången)
- Röd pool (mixlag placering 6–10 i kvalomgången)
- Blå pool (mixlag placering 11–16 i kvalomgången)
- Grön pool (resterande flick- resp. pojklag)



Standardtidsprogram för Kraftmätningens finalen:

LÖRDAG	Löpning	Höjd	Längd	Kula	Spjut
10.00		F15 Blå	P15 Röd	F15 Gul	P15 Grön
11.20		F15 Röd	P15 Blå	F15 Grön	P15 Gul
12.50	F15 80m häck		P15 Grön		P15 Röd
14.10	P15 80m häck	F15 Gul		F15 Blå	
15.30		F15 Grön	P15 Gul	F15 Röd	P15 Blå
17.00	Stafett				

SÖNDAG	Löpning	Höjd	Längd	Kula	Spjut
09.00		P15 Blå		P15 Grön	
10.15		P15 Röd	F15 Grön	P15 Gul	F15 Blå
11.30		P15 Grön	F15 Gul	P15 Blå	F15 Röd
12.45		P15 Gul	F15 Blå	P15 Röd	F15 Grön
14.00	P15 800m Blå/Grön		F15 Röd		F15 Gul
14.40	P15 800m Gul/Röd				
15.20	F15 800m Blå/Grön				
16.00	F15 800m Gul/Röd				

Vid de tillfällen som Kraftmätningens stafett genomförs under Finnkampsprogrammet används ett alternativt tidsprogram.



Kraftmätningen 17 år

Standardtidsprogram vid
högst 8 anmälda lag:

	P17	F17
Pass 1	60m	Kula
Pass 2	Höjd	60m
Pass 3		Längd
Pass 4	Stafett	
Pass 5	Kula	Höjd
Pass 6	Längd	
Pass 7		800m
Pass 8	800m	

Standardtidsprogram vid
9 eller fler anmälda lag:

	Flickor Blå	Flickor Grön	Flickor Gul	Pojkar Blå	Pojkar Grön	Pojkar Gul
Pass 1	Höjd	Längd	Kula	60m		
Pass 2	60m			Kula	Höjd	Längd
Pass 3	Stafett 6x200 m					
Pass 4	Längd	Kula	Höjd	Höjd	Längd	Kula
Pass 5	Kula	Höjd	Längd	Längd		
Pass 6	800m				Kula	Höjd
Pass 7				800m		

I höjdhopp bör startfälten delas in i två grupper som hoppar samtidigt på två mattor. Gruppindelningen baseras på seedning, så att den ena gruppen innehåller de hoppare som har bäst årsbästa/personbästa och den andra gruppen innehåller de lägre seedade hopparna.

Vid stort antal anmälda lag kan även längd och kula delas in i grupper för att förbättra tempot i tävlingen.

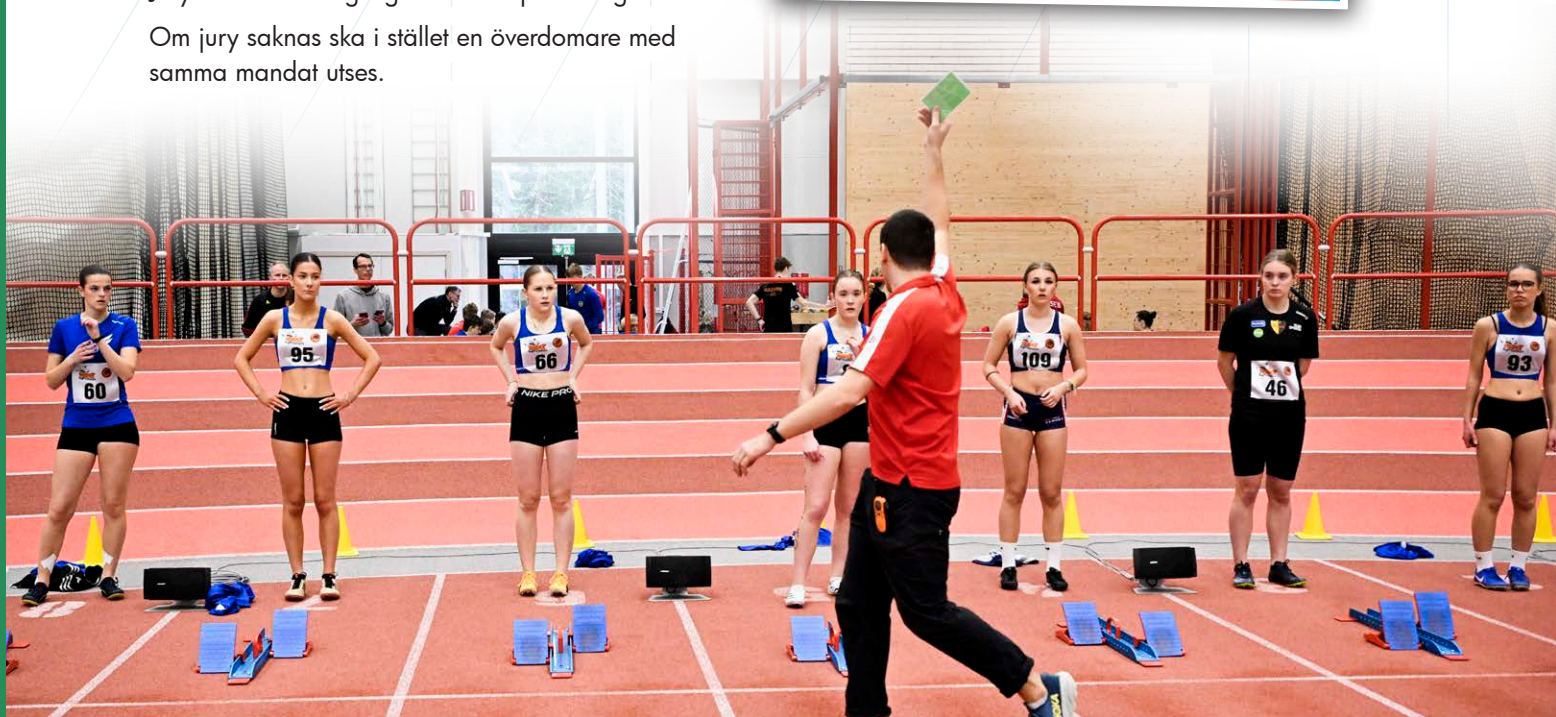
Tävlingsjury

Under kvaltävling i Kraftmätningen kan tävlingsjury utses men oftast räcker det med en överdomare. För Kraftmätningens finalen och Kraftmätningen 17 år rekommenderas en tävlingsjury där tävlingsledare är en av tre personer och övriga ledamöter utses vid ledarmöte.

Jury har huvudsakligen till uppgift att behandla inkomna överklaganden mot grenledares beslut med anledning av protester genom att tillhandahålla en oberoende granskning och prövning av domslut. Jury ska normalt bestå av tre personer representerade av olika föreningar.

Jurys beslut är slutgiltigt och kan ej överklagas.

Om jury saknas ska i stället en överdomare med samma mandat utses.





Tränare och lagledare

Ansvar och förväntansbild

- Använd inga nedtryckande ord om de som närvarar under Kraftmätningen.
- Använda ett värdat språk och uppmuntra era tävlande på ett positivt sätt. Uppmuntra era aktiva att göra detsamma.
- Om du upplever att domare eller funktionärer tar ett felaktigt beslut – påtala detta på ett respektfullt sätt. Lita på att tävlingsledare och funktionärer är där för de aktivas skull.
- Inga former av hot, våld eller trakasserier accepteras.

Som delaktig i Kraftmätningen förväntas du uppträda på ett respektfullt och ansvarsfullt sätt.

Du har också ett ansvar som varierar beroende på vilken roll du har i sammanhanget.



Generella tävlingsbestämmelser

Här beskrivs förutsättningarna för att bilda lag, kvalificering till final, hur en eventuell protest går till samt vad som gäller kring den aktives tävlings skor.

Lagsammansättning

I Kraftmätningen kan föreningar tävla som mixat lag, pojklag eller flicklag.

- Ett mixlag består av 6–16 aktiva, varav minst tre och högst åtta av resp kön.
- Ett flick- eller pojklag består av 3–8 aktiva.

Föreningar som anmäler mixlag deltar automatiskt i samtliga tävlingsklasser (mix+F15+P15).

Föreningar som önskar delta med fler än 16 aktiva får anmäla flera lag.

Lag med aktiva från två olika föreningar

Kraftmätningen är en lagtävling där föreningar möter varandra. Lag som önskar delta men inte har tillräckligt många aktiva kan gå ihop med en annan förening. Tanken är ge fler föreningar chansen att delta i Kraftmätningen, inte att bidra till toppning av lag.

Sammansättning av lag från två föreningar kan göras på olika sätt, exempel:

1. Förening X har 8 flickor och 6 pojkar + 2 pojkar från Förening Y. Förening XY bildar ett mixat lag.
2. Förening X har 2 pojkar + 2 pojkar från Förening Y (ingen av dessa lag hade kunnat bilda lag på egen hand). Förening XY bildar ett pojklag.

Vid lagsammansättning kan den ena föreningen ha max 2 flickor respektive 2 pojkar i laget och den andra föreningen ska ha 2 eller fler.

Kvalificeringssystem

De 16 mixlag som uppnått högst poäng under kvalomgången kvalificerar sig till finalen. Dessa lag deltar i finalen i samtliga klasser (mix+F15+P15). Till finalen går också 4 flick- respektive pojklag som samlat högst poäng i sin klass. De fyra "rena" flick- och pojklag som går till final kan ha deltagit i kvaltävlingen som del av ett mixlag.

Fler än ett lag från samma förening kan gå till final. Sammanslagna lag med aktiva från två olika föreningar kan också gå till final.

En förening som kvalificerar sig till final är fri att välja aktiva man önskar representera föreningen utifrån utsatt åldersklass. Med andra ord behöver det inte vara de ungdomar som tävlade i kvalet som representerar laget i finalen.

Protest och överklagande

Protest ska göras muntligt till ansvarig grenledare under pågående gren, eller via sekretariatet inom 30 minuter från det resultatet kungjorts. Grenledarens beslut (oförändrat eller ändrat) kan överklagas till tävlingsjuryn.

Överklagande ska göras skriftligt till sekretariatet senast 30 minuter efter offentliggörande av grenledarens beslut. Blankett för överklagande ska finnas i sekretariatet. Avgift för överklagande är 400 kr (Swish). Det betalas tillbaka om överklagan medför ändrat domslut.



Som delaktig i Kraftmätningen förväntas du uppträda på ett respektfullt och ansvarsfullt sätt.

Tävlande

Ansvar och förväntansbild

- Uppträd respektfullt mot andra tävlande, funktionärer och tränare.
- Följ tävlingens regler, utsatta tider och anvisningar från arrangören.
- Ta ansvar för att vara i tid till avprickning, uppopp och grenstart.
- Bidra till en trygg och positiv stämning under tävlingens gång. Har du deltagit i Kraftmätningen tidigare men har tävlande i ditt lag som är med för första gången kan det vara hjälpsamt att stötta dessa lite extra.
- Respektera beslut från domare och funktionärer. Känns ett beslut inte rätt? Prata med din tränare.
- Kom ihåg att du representerar din förening – var en god representant för denna.
- ... men framför allt, glöm inte att ha riktigt kul!

Anhörig och åskådare

Ansvar och förväntansbild

Publik

- Vi hejar på alla. Använd endast positiva utrop till tävlande.
- Stör inte tävlingsledare eller funktionärer under pågående tävling. Lita på att tävlingsledare och funktionärer är där för de aktivas skull.
- Inga former av hot, våld eller trakasserier accepteras
- Noterar du osportsligt beteende på läktaren – säg till eller upplys tävlingsarrangör.

Som delaktig i Kraftmätningen förväntas du uppträda på ett respektfullt och ansvarsfullt sätt.

Anhöriga

- Stötta ditt barn i med- och motgång.
- Låt ledarna sköta coachning och kommunikation med domare och funktionärer.
- Visa respekt för alla ledare, tävlande och andra föräldrar.
- Inga former av hot, våld eller trakasserier accepteras.

Säkerhet och avspärrningar

Det är endast roller tillhörande tävlingsarrangören och de tävlande som får befinna sig på innerplan. Som åskådare eller anhörig behöver du därför befinna dig utanför löparbanorna, oavsett vilken gren du tittar på.



Kommunikation och sociala medier

Vid publicering av bilder och filmklipp från tävlingen är det viktigt att visa hänsyn till barns integritet.

Tänk på följande:

Bildens syfte. Vad fyller inlägget för syfte och vad signalerar jag med den? Att resultatet barnen gjorde är det viktigaste eller lagandan i laget? Att kaffet i kiosken var slut eller vilka härliga funktionärer som fanns på plats?

Respektera andras barns integritet.

Säkerställ att vårdnadshavare har godkänt publicering om andra barn syns tydligt på bilden du tänkt publicera.

Visa respekt för tävlingsmiljön. Publicera inte bilder vid skador, konflikter eller situationer där aktiva är ledsna eller på annat sätt är sårbara.

Tänk långsiktigt. Det som känns okej idag kan upplevas annorlunda av barnet i framtiden.

Utdrag från [Svensk Friidrotts Spelregler](#):

Använd sunt förnuft och omtanke vid kommunikation i sociala medier, särskilt när det gäller bild och text på andra än dig själv. Be alltid om lov innan du lägger ut bilder på andra. I chattar och kommentarsfält uppmuntrar Svensk Friidrott till dialog och bra samtalsklimat.

Vi är alla ansvariga för att skapa en trygg miljö på Kraftmätningen, både på det fysiska tävlingstillfället eller i inlägget som publiceras efter det att tävlingen är genomförd.

Funktionärer och domslut

Lita på att funktionärerna är där för att skapa så rättvisa tävlingar som möjligt. Låt lagledare eller tränare till den aktive prata med domare eller grenledare vid upplevt orättvist domslut.

Har du frågor eller funderingar gällande ett domslut, vänd dig i första hand till den aktives tränare. Kom ihåg att din reaktion och inställning vid ett domslut lätt kan färga av sig på ditt barn.

Precis som i de flesta friidrottstävlingar förekommer det att resultat (kanske personliga rekord) stryks, stafettlag diskas eller just ditt barn inte fick ställa upp i grenen hen önskade. Fundera på vilken roll du vill ha här. Om du har en accepterande inställning där fokus ligger på lärande kommer ditt barn förmodligen ha enklare att acceptera beslutet och lära sig av det.

Trygg och säker på Kraftmätningen

Trygg på Kraftmätningen

Rätten att känna sig trygg inom friidrotten gäller alla, oavsett i vilken roll du deltar. Idrott för unga ska vara rolig och skapa välmående både i stunden och i det långa loppet.

Kraftmätningen som tävlingsform vill vara välkomnade och inkluderande där gemenskap står i fokus. Ingen ska behöva känna oro för diskriminering, kränkningar eller mobbning. Oavsett om du är funktionär från tävlingsarrangören eller tävlande aktiv.

Om du som är en del av Kraftmätningen upplever beteenden som går emot [Svensk Friidrotts värdegrund](#) och Friidrottens Spelregler eller på annat sätt känner sig otrygg - hör av dig och berätta.

Hit vänder du dig:

- För övergripande frågor eller handledning för föreningar – kontakta förbundskansliets barn- och ungdomsansvarig.
- För att få personligt stöd eller rådgivning – kontakta [Rådet för Trygg Friidrott](#).
- För att göra en anmälan om bestraffning enligt RF:s stadgar – kontakta [Disciplinnämnden](#).
- Misstänker du ett brott ska du kontakta polisen med en polisanmälan.
- Är du orolig för att ett barn far illa ska du kontakta Socialtjänsten med en orosanmälan.



Trygg kommunikation

Svensk Friidrott rekommenderar alla föreningar att ha en policy för hur man inom föreningen ska kommunicera till och med varandra. Detta inkluderar även hur foton, film eller andra inlägg publiceras om aktiva och ledare på tävlingar.

Fundera en vända för dig själv innan du publicerar något i sociala medier från tävlingen.

- Vilket syfte fyller detta inlägg?
- Vad signalerar ni med de texter, bilder och filmer ni publicerar i era externa eller privata kanaler?
- Vem och vad får ta plats i föreningens kommunikation: Enstaka prestationer eller laget?
- Frågar ni de aktiva eller ledare innan ni publicerar bilder och filmer på dem?

Vi är alla ansvariga för att skapa en trygg miljö på Kraftmätningen, både på det fysiska tävlingstillfället eller i inlägget som publiceras efter det att tävlingen är genomförd. Läs mer om [Trygg Kommunikation](#) på Svenska Friidrottsförbundets hemsida.





Säker på Kraftmätningen

Vid olycka eller skada

Under Kraftmätningen är det tävlingsarrangörrens ansvar att sjukvårdare finns på plats och att denna person syns tydligt med väst eller liknande. Mer information om denna ges av tävlingsarrangör på lagledarmöte.

Föreningar som är medlemmar i Svenska Friidrottsförbundet har sina aktiva och ledare försäkrade under träning och tävling via Folksam. Försäkringen gäller för skador som inträffar när medlem deltar i Kraftmätningen. Den gäller också under direkt färd till och från kval och final.

[Mer info om försäkring via Folksam.](#)



För en ren friidrott

Doping är förbjudet inom all idrott eftersom det är fusk och fysiskt skadligt. Svenska Friidrottsförbundet (Svensk Friidrott) arbetar i samarbete med Antidoping Sverige mot doping. Antidoping Sverige är Sveriges nationella antidopingorganisation.

Alla som är medlemmar i en idrottsförening omfattas av Riksidrottsförbundets stadgar och det nationella antidopingreglementet. Varje enskild idrottare är själv ansvarig att känna till och följa dopingreglerna. Svensk Friidrotts Antidopingplan ska bidra och leda till att kunskaper om dopingregler och attityder mot doping sprids och upprätthålls.

Detta gäller för aktiva och ledare i Kraftmätningen

För aktiva som fyllt 15 år rekommenderas att dessa genomför Antidoping Sveriges e-utbildning Ren Vinnare. Utbildningen ger dig nödvändig information om ämnen som dopingreglerna, dopinglistan, dopingkontroll, kosttillskott och konsekvenser. Ren vinnare är en mobilanpassad utbildning och helt gratis.

[Direkt till utbildningen Ren Vinnare](#)

Det är den aktives ansvar att:

- Ha vetskap om och uppfylla kraven i Idrottens antidopingreglemente
- Vara tillgänglig för dopingkontroll.
- Följa funktionärens anvisningar vid en dopingkontroll.
- Ta ansvar, i antidopinghänseende, för vad som intas och brukas.
- Informera medicinsk personal om att man utövar idrott och omfattas av dopinglistan över förbjudna substanser och metoder.



KRAFT
MÄTNINGEN



SVENSK FRIIDROTT

c/o Bauhaus Sickla, Sickla Allé 2-4, 131 65 Nacka • info@friidrott.se

www.friidrott.se