



ÖSTSVENSKA

SVENSK FRIIDROTT

INBJUDAN

till

Friidrottscupen Östsvenska 2023

Lagtävling för barn födda 2012 och senare.

Tävlingen är en lagtävling som består av två deltävlingar för mixade lag. Varje deltävling genomförs med den egna föreningen eller tillsammans med någon annan förening.

Tävlingen innebär att laget ska samla så många poäng som möjligt där de tre bästa resultaten räknas enligt särskild poängtabell.



- **Match 1 - tävlingsperiod 20 maj till 11 juni**
60 m, 400 m, längd, kula (2 kg), stafett 5 x 60 m
- **Match 2 – tävlingsperiod 19 augusti till 10 september**
60 m häck (68,4 cm), 600 m, höjd, boll (300g), stafett 5 x 60 m

Varje deltävlingarna genomförs vid ett eller max två tävlingstillfällen t.ex. i samband med ordinarie klubbträning.

Genomför varje deltävling likt en mångkamp där tävlingen avslutas med stafett. Försök även att sätta ihop extra lag i stafetten (deltar inte i lagtävlingen) så att alla får vara med och springa stafett.

REGLER

Lagsammansättning:

Ett lag i Friidrottscupen ska bestå av minst fyra eller högst 9 pojkar eller flickor födda 2012 eller senare.

Föreningar som vill delta i tävlingen med fler än 9 aktiva, får anmäla fler lag.

Föreningar som inte har tillräckligt många aktiva för att starta med ett eget lag kan bilda lag tillsammans med en annan förening.

Alla deltagare har rätt att starta i alla grenar. För att laget ska kunna få full poäng måste minst tre personer starta i varje gren. Varje förening har rätt att starta med ett eller flera lag.

Aktiva tävlar i samma lag i alla lagmatcherna. Undantaget är när den aktives lag inte kan ställa upp i nästkommande deltävling. Då har den aktive rätt att byta lag. På sätt får fler vara med och tävla. Syftet är inte att slå ihop två lag för att skapa bättre förutsättningar utan att främja så att alla som vill ska få en chans att tävla oberoende av eventuella avhopp eller förändringar (ingen toppning tillåten).

Antal försök: fyra försök i längd, tresteg och i alla kast.

Poängberäkning:

För att räkna ut lagens poäng i Match 1 och 2 används en speciell poängtabell.

De tre bästa resultaten per individuell gren räknas in i lagets poäng samt resultatet för stafetten.

Poängen för samtliga deltävlingar läggs samman.

När varje deltävling är genomförd rapporteras tävlingen via resultatfilen (Excel) till tavling.esik@gmail.com samt till förbundets aktivitetsrapport för barn [aktivitetsrapporten](#).

PRISER

Medaljer till samtliga deltagare i de två deltävlingarna. Medaljer beställs i god tid för genomförandet av deltävling 2 till markus.ostsvenska@friidrott.se

ANMÄLAN

Anmälan till tävlingen senast den 14 maj till markus.ostsvenska@friidrott.se

Anmälningsavgift: 200kr/lag. Östsvenska skickar faktura efter genomförd tävling.

RESULTAT

Vi kommer att löpande publicera vilka lag som är anmälda på Östsvenskas hemsida samt poängställningen i tävlingen efter att tävlingen är genomförd. På hemsidan redovisar vi endast lagens totala poängsammanställning med ett segrande lag. Vi redovisar ej enskilda grenresultat.

INFORMATION

Information om anmälan och resultatfilen (Excel) kommer att publiceras på Östsvenskas hemsida samt skickas till alla som har anmält lag.

Vi kommer att genomföra två digitala informationstillfällen i Microsoft Teams, den 10 och 17 maj kl 19:30 om Friidrottscupen. Här får varje förening möjlighet att delta och ställa frågor kring upplägget av tävlingen och hur anmälan och redovisning av tävlingen går till. Meddela i anmälan till tavling.esik@gmail.com vid vilket tillfälle ni vill vara med på så kommer en möteslänk att skickas.

Vi vill att varje lag publicerar bilder på Instagram med #lagudm med kul bilder från träningen eller tävlingen.

Lycka till med tävlandet!

Ingemar Hedin

Tävlingsansvarig Friidrottscupen Östsvenska

070-322 53 23

tavling.esik@gmail.com

