



PM - Förutsättningar & Regler – Stockholmskampen 2026

Stockholmskampen är tävlingen som riktar sig till alla friidrottsaktiva 12- och 13-åringar i Stockholm. Alla föreningar delar på ansvaret för dess genomförande. På det sättet är detta en lite annorlunda tävling.

Deltävlingarna 1-3 sköts av de deltagande föreningarna i respektive tävling, där huvudansvarig förening står för sekretariat och deltagande föreningar får en tilldelad gren att ansvara för.

Finalen är mer omfattande, där alla lagen tävlar samtidigt och pågår heldagar. Den kräver mer resurser (funktionärer) och organisation.

1. Vad förväntas av din förening för att delta?

Övergripande:

- Varje förening ska ha minst två representanter som förväntas delta på planerings- och informationsmöten, minst en person för respektive åldersgrupp 12 och 13 år.
- Varje förening ska även ha en funktionärskoordinator, för respektive åldersgrupp, som är ansvarig för att tävlingarna har den mängd funktionärer som behövs inför varje tävling. Särskilt viktigt till finalen. Gärna någon annan än lagledarna.
- Ge möjlighet till ungdomarna att träna på de olika grenarna inför varje tävling.
- Hålla sig informerade om de "grenaktuella" utbildningar som erbjuds.

Deltävling 1-3:

- Ansvara för arrangörskapet för någon av de tre första deltävlingarna tillsammans med de föreningar som är med på samma deltävling.
- Ställa upp med grenledare och funktionärer (minst en med utbildning) vid varje deltävling, för de tilldelade grenarna.
- Ställa upp med tillräckligt många funktionärer för att tävlingen ska kunna genomföras enligt förbundets regler. Erfarenhetsmässigt krävs det 25-30 funktionärer från det lag som har hemmamatch, inklusive att täcka centrala funktioner som sekretariat. Vid bortamatch är en bra riktlinje att ha med 10-15 funktionärer för att kunna bemanna två grenar.
- Ha med funktionär/-er som kan eller annars utbildar sig i EasyRecord.

Finalen:

- Finalen kommer att gå i Sollentunahallen 3-4 oktober 2026.
Den så kallade "Lilla Gruppen" ansvar för att bjuda in till och organisera finalen, men tar gärna hjälp av ytterligare krafter som är intresserade av arrangemang.
- Tillsammans med övriga föreningar arrangera finaltävlingarna inomhus.
- Ha en till två funktionärer som är insatta i EasyRecord.
- **OBS!!** Alla föreningar (inklusive arrangörer) ska ställa upp med tillräckligt många funktionärer för att tävlingen ska kunna genomföras enligt förbundets regler. Riktlinjen är ungefär 8 funktionärer per förening.

Arrangörsföreningarna för deltävling 1-3 står för funktionärer i form av:

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



PM - Förutsättningar & Regler – Stockholmskampen 2026

2. Administration

Organisation, information och administration för Stockholmskampen är omfattande. "Lilla Gruppen" står för det mesta av koordineringen inklusive ekonomihanteringen.

Detta innefattar bl a information på distriktets hemsida, koordination av utbildningar, beställning av medaljer samt uppstyrning och planering inför kommande års tävlingar. Varav finalen är den stora utmaningen.

Lilla Gruppen består 2026 av

- Jakob Lagerdahl (Bromma IF) - Tävlingsorganisation
- Kathrin Larsson (Mälarhöjden IK) - Easyrecord, Ekonomi
- Petra Eklund (Duvbo IK) - Utbildningar

och kommer att utökas med Ulf Ribacke (Tureberg) inför finalen.

Anmälan att vara en deltagande förening

Intresserade klubbar anmäler sitt intresse att vara med till den lilla gruppen som sköter samordning. Man lämnar in kontaktuppgifter till årets lagledare i båda åldersklasserna, antal aktiva per klass samt en funktionärskoordinator. Kallelse till ett informationsmöte skickas ut till klubbarna.

Ekonomi

Deltagaravgiften är på 7 000 kronor för Stockholmskampens samtliga deltävlingar.

Föreningarna faktureras i samband med att säsongen startar. Pengarna används till att finansiera utbildningar samt tävlingskostnader både för finalen och deltävlingarna.

Arrangörer av deltävlingar kan få ersättning för hyra av viss teknisk utrustning, arenahyra, ersättning för specialkompetenser som starters, eltidtagare osv. Funktionärsmat står klubbarna själva för under deltävlingarna.

Om ni räknar med att ha utlägg för aktiviteter i samband med Stockholmskampens olika delmatcher, utbildningar eller finalerna, kontakta ekonomiansvarig och stäm av kostnaderna i förväg. Samla sedan ihop dem föreningsvis och skicka som en **faktura** till

kathrin@friidrott.malarhojden.com **senast två veckor efter deltävlingen respektive finalen.**

Fakturor/Utlägg som kommit in senare än 31 oktober 2026 ersätts ej.

Det kan finnas möjlighet att söka Projektstöd för Stockholmskampen under 2026 via SFIF.

3. Grenutbildning

Utbildarna rekryteras i de deltagande klubbarna och varierar från år till år. I god tid innan varje deltävling så erbjuds utbildning i de aktuella grenarna. Anmäl intresse om ni har någon utbildare.

4. Tävlingsinformation

Information om tävlingen, regler, kallelser mm kommer fortlöpande att läggas ut på Gotland-Stockholms hemsida.



PM - Förutsättningar & Regler – Stockholmskampen 2026

5. Regler & Poängberäkning

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 både genom resultatpoäng och deltagarpoäng.

Deltagarpoäng: 1 poäng per deltagare upp till max fem deltagare delas ut i varje gren (alltså max 5 poäng för flickor och max 5 poäng för pojkar i varje gren).

Lagpoängen räknas automatiskt ut genom EasyRecord med fördelning enligt nedan:

Poängen delas ut så att vinnande klubb i varje gren får så många poäng som antalet deltagande klubbar. Exempel: Vid tio deltagande lag får bästa lag 10 poäng, 2:an 9 poäng osv... Högst resultatpoäng får det lag som har högst sammanlagd placeringspoäng.

Placeringspoäng utdelas till de fem högst placerade deltagarna från respektive lag.

Exempel: *Vid tio deltagande lag får 1:an i varje gren 50 placeringspoäng, 2:an får 49p osv...*

Ett lag som har fem deltagare och vinner grenen får alltså 15 poäng, medan ett lag som har fem deltagare och kommer sist får 6 poäng. Ett lag som inte har någon deltagare i en gren får 0 poäng i grenen. Poängen från de fyra deltävlingarna kommer läggas ihop till en sammanlagd slutpoäng.

Priser: Priser delas ut på plats när finalen är avgjord.

Lagpriser: Pokaler till 1:an, 2:an och 3:an

Individuella priser: 10-kampsmedalj för deltagande i minst 10 individuella grenar.

7-kampsmedalj för deltagande i 7-9 individuella grenar. Man anmäler antal medaljer klubbvis inför finalen och medaljerna delas ut till lagledarna på finaldagen.



PM - Förutsättningar & Regler – Stockholmskampen 2026

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 Stockholmklampen

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 max 1 lopp per person (inga finaler).

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

Det är lila/blå plus som gäller som markeringar, 11.75 till första häck, 7.65 emellan

200mh: **5 häckar**, 20m till första häcken, 35m 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 då det står nära startlinjen). Vattengrav utan hinderbock på båda varven.

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. Vid stafett 5x200m inomhus gäller start på evolvmentbåga (gemensam start) med max 6 lag i varje heat. 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.

Längd/tresteg (hoppzon):

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

Vi kommer även erbjuda ytterligare en zon: 4.0-5.0m vid önskemål.

Hoppzonen i längs är 1 m.

Höjd/Stav:

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.

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/Slägga/Spjut:

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

Diskus: alla klasser kastar med 0,6 kg

Slägga: 2 kg för F12-13 **och P12**, 3kg för P13 (vi har frångått regeln där P12 ska ha 3kg)

Spjut: alla klasser kastar med 400gr.

Kula:

3 försök – 2 kg för F12-13 och 3 kg för P12-13

