

**08fri.**  
inbjuder till

# STH Cup Final

för mixade klubblag  
20 september 2015

Spånga IP

- **Grenprogram**  
**F/P11**  
60m, 600m, längd, höjd, boll, kula och 5x60m  
  
**F/P13**  
60m, 600m, 60mh, höjd, längd, kula, spjut och 5x60m
- **Kostnad**  
1000 kr/lag insättes samtidigt med anmälan på bg 5709-2652, Stockholms Friidrottsförbund - ange STH Cup 2015.
- **Tävlingsbestämmelser**  
Varje lag (mixat) tillåts bestå av 3 flickor och 3 pojkar/gren - de 2 bästa flickorna och de 2 bästa pojkarna noteras i poängberäkningen.  
  
En aktiv får ställa upp i max 2 individuella grenar plus stafett.
- **Anmälan**  
via webben <http://www.friidrottsanmalan.se> senast den 10 september.  
Vid anmälan av fler än ett lag/klubb - välj alternativet "Saknas din klubb i listan, Klicka här" och skriv klubbens namn med tillägg typ lag 1, lag grönt el liknande i anmälningsformuläret.
- **Övrigt**  
Alla deltagande klubbar tilldelas **funktionärsuppgifter**.  
Info innehållande funktionärstilldelning, tidsprogram mm skickas via mail till lagets kontaktperson i början av vecka 38.  
  
Enklare servering på arenan håller öppet under dagen.
- **Frågor**  
besvaras gärna via mail [bjorn.sveen@08fri.se](mailto:bjorn.sveen@08fri.se) alternativt telefon 08-615 68 31.

# Pre! TIDSPROGRAM – version 150828

Tid	Löpning	Kula	Boll/spjut	Höjd A	Höjd B	Längd	Tid
10.00	F11 60m		P11 boll	F13		P13	10.00
10.30		F11					10.30
10.50	P11 60m						10.50
11.10	P13 60m					F13	11.10
11.30			P13 spjut	F11	P11		11.30
12.20	F13 60m						12.20
12.10						P11	12.10
12.40		F13	F11 boll	P13			12.40
13.30	F13 60mh	P11				F11	13.30
13.50	P13 60mh		F13 spjut				13.50
14.10		P13					14.10
14.25	P11 5x60m						14.25
14.35	F11 5x60m						14.35
14.45	F13 5x60m						14.45
15.00	P13 5x60m						15.00
15.15	P11 600m						15.15
15.30	F11 600m						15.30
15.45	P13 600m						15.45
16.00	F13 600m						16.00

Tidsprogrammet tillåter i stort möjligheten att kombinera alla grenar.

I P+F13 är tidsprogrammet tight på några ställen.

Höjd P+F13 genomförs i dubbla pooler - se till att fördela aktiva till "rätt" matta.

För bästa heatindelning ange årsbästan i löpgrenar i anmälan.

## Info

### Upprop

Ingen avprickning – upprop sker 15 minuter före start vid respektive tävlingsplats.

### Laguppställning

Eventuella ändringar lämnas till kansliet senast 60 minuter innan grenstart.

### Deltagare

Varje lag får starta med max tre deltagare per gren varav de två bästa får poäng utifrån antal anmälda lag.

Varje deltagare har rätt att starta i max två individuella grenar samt stafett.

### Poängberäkning

Om det t.ex. är åtta lag anmälda så räknas poängen från 16, 15, 14 .... Det krävs ett giltigt resultat för att få poäng.

### Stafett

Laguppställningar lämnas in senast 60 minuter innan grenstart på särskild blankett.

### Längd+kast

Alla deltagare har 4 försök.

### Höjd

Avgörs i två pooler för klasserna F+P 13 – se till att fördela ungdomarna på rätt pool.

**F11** 91 – 97 – 103 – 108 – 113 – 118 – 123 – 127 – 131 – 135 – 138 ....+3 cm

**P11** 99 – 105 – 111 – 116 – 121 – 126 – 131 – 136 – 140 – 143 – 146 ....+3 cm

**F/P13** 111 – 117 – 122 – 127 – 132 – 136 – 140 – 143 – 146 .... +3cm

**Nummerlappar**

Endast nummerlappar på 600m.

**Funktionärer**

Alla deltagande föreningar tilldelas funktionärsuppgifter.

En **grenledare** med funktionärskunskap ska utses i varje gren.

Schema över funktionärstilldelning skickas ut till lagens kontaktpersoner i vecka 38.

**Servering**

Arenans Sportcafé har öppet under dagen.

**Parkering**

Finns i anslutning till arenan – och är avgiftsbelagd.

# Välkommen