



ÖSTSVENSKA
SVENSK FRIIDROTT

INBJUDAN

till

Friddrottscupen 2022

för Mix 11-år

Kul lagtävling för barn födda 2011 och senare. Tävligen är en lagtävling som består av två deltävlingar för mixade lag. Varje deltävling genomförs med den egna föreningen eller tillsammans med någon annan förening.



- **Deltävling 1 - tävlingsperiod 20 maj till 12 juli**
60 m, 400 m, längd, kula (2 kg), stafett 5 x 60 m
- **Deltävling 2 - tävlingsperiod 13 aug till 17 sep**
60 m häck (68,4 cm), 600 m, höjd, boll (300g), stafett 5 x 60 m

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

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.

Vi vill att varje lag skickar in en lagbild som vi kan publicera på hemsidan. Lagen kan även ladda upp på Instagram med #lagudm med bilder från träning eller tävlingen.

REGLER

Lagsammansättning:

Ett lag i Mix 11-år ska bestå av minst fyra eller högst 9 pojkar eller flickor födda 2011 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 deltävling 1 och 2 används en speciell poängtabell som redovisas i en Excel-fil. Resultatfilen räknar ut poängen automatiskt.

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 resultatfilen (Excel) till friidrottsutvecklare@smfif.se samt förbundets aktivitetsrapport för barn [aktivitetsrapporten](#).

Priser:

Medaljer till samtliga deltagare som deltar i någon av deltävlingarna samt lagpokal till de åtta bästa lagen.

Beställ medaljer i god tid så de kan delas ut när ni genomför deltävling 2 eller vid annat lämpligt tillfälle:

Beställningen skickas till markus.andersson@smfif.se.

ANMÄLAN

Anmälan senast den **15 maj** genom till markus.andersson@smfif.se. Här går det även att skicka en intresseanmälan att föreningen söker en annan förening att tävla tillsammans med. (kombinationslag) På hemsidan kommer vi att redovisa anmälda lag och datum och plats för respektive deltävling. Här blir det enkelt att kontakta föreningar för att genomföra en gemensam tävling.

Laguppställningen redovisas i samband med att ni skickar in resultatet för respektive deltävling.

Det är gratis för förningarna att vara med och tävla.

RESULTAT

Vi kommer att löpande publicera vilka lag som är anmälda på Östsvenskas hemsida samt poängställningen i tävlingen efter genomförda deltävlingar. På hemsidan redovisar vi endast lagets totala poängsammanställning ej enskilda grenresultat.

När bägge deltävlingarna är genomförda kommer lagens totalresultat för de bägge deltävlingarna att redovisas med ett segrande lag.

INFORMATION

Information och resultatfilen (Excel) för deltävling 1 och 2 kommer att publiceras på Östsvenskas hemsida <http://www.smfif.se/>

Vi kommer att genomföra två digitala informationstillfällen i Microsoft Teams, den 10 och 17 maj kl 19:30 om Friidrottscupen Mix 11-år. Här får varje förening möjlighet att delta och ställa frågor kring upplägget av tävlingen. Meddela i anmälan till friidrottsutvecklare@smfif.se vid vilket tillfälle ni vill vara med på så kommer en möteslänk att skickas.

Lycka till med tävlandet!

Ingemar Hedin

Tävlingsansvarig Friidrottscupen Östsvenska

070-322 53 23

friidrottsutvecklare@smfif.se