



Tekniskt PM för Stafettkarnevalen 20.5 – 21.5.2011

Version 1.3





Innehållsförteckning

Tävlingskansliet	4
Förändringar i lagsammansättningen	4
Omklädningsrummen.....	4
Uppvärmning	4
Upprop	4
Tävlingsnummer	5
Spikskor	5
Banordning	5
Starten.....	5
Tjuvstarter	6
Försöks- och semifinalstävlingar.....	6
Växlingar.....	7
Gatustafetter	8
Masstafetter	8
Stafetterna 4 x 200 m, 600 m + 600 m + 400 m och den dubbla svenska stafetten ..	9
Resultatservice.....	9
Eventuella protester	10
Prisutdelning.....	10
Inmarsch och maskottävling.....	10
Bespisning.....	10
Borttappade saker	10
Första hjälp	11
Hejarklacktävlingarna	11
Tidsschema och heatindelningar	11
Fakturering	12
Specialarrangemang.....	12
Säkerhet på området	12
Stadionkartor.....	13
Gatustafettkartor.....	14
Regelverk för stafetterna	17





Tävlingskansliet

Tävlingskansliet är inrymt i Olympiastadion från och med måndagen den 16 maj. Kansliet är öppet kl.09.00 - 15.00, fredagen den 20.5 kl.10.00 - 21.00. På lördagen har kansliet öppet kl.7.00 - 17.00. Kansliet lämnar upplysningar om inkvartering, tekniska arrangemang osv. Tävlingsnumren fås från kansliet fr.o.m. fredagen den 20 maj kl. 9.00

Telefonnumret till kansliet är det samma som för Stafettkarnevalen koordinatör dvs. 040-184 6380.

Förändringar i lagsammansättningen

Nytt sedan i fjol år är att man inte längre behöver bekräfta deltagandet ifall lagets sammansättning är samma som man tidigare anmält och stämmer överens med det som står på förändringsblanketten.

Ifall däremot lagets sammansättning avviker från det man anmält och det som står på förändringsblanketten, bör man granska och korrigera samt lämna blanketten undertecknad in till tävlingskansliet, senast 1 timme före respektive grens start. För samtliga direkta eftermiddagsfinaler på lördagen, bör eventuella förändringar lämnas in senast kl. 12.00.

Omklädningsrummen

Till flickornas omklädningsrum kommer man genom huvudingången invid Stadiontornet, medan pojkarna använder sig av ingången invid trappan till Idrottsmuseet. Se stadionskartan på sista sidan.

Uppvärmning

Uppvärmning före och nedjoggning efter loppet sker i terrängen mellan Stadion och Djurgården samt på gräsmattorna omkring Djurgårdens sportplan.

Inne på Stadion och inomhusbanan får under inga omständigheter förekomma joggning eller växlingsträningar.

Upprop

Upprop före loppet sker på Stadions inomhusbana. Träningskolorna samlas i aulan, ingång från Stadiontornet. Anpassade skolors lag bör samlas som övriga på inomhusbanan. Hela laget (förutom i gatustafetterna) bör vara på plats vid uppropet.

Uppropet för gatustafetterna sker enligt följande:



- 2:a stadiet: Endast första och sjätte sträckans löpare kommer till uppropet före starten. De övriga löparna tar sig på egen hand till sina växlingsplatser och ansvarar själv för att de finns på plats i tid.
- Grundskolor åk 1-9: Första och andra sträckans löpare bör komma till uppropet. Övriga löpare tar sig på egen hand till växlingsplatserna.

Tävlingsnummer

- Tävlingsnummer kan avhämtas från tävlingskansliet, gärna redan på fredagen kl. 9.00 - 21.00 eller på lördag fr.o.m. kl. 7.00. Varje deltagare bör ha ett tävlingsnummer som fästs på bröstet.
- Ankarsträckans löpare i långa stafetter bär en väst som delas ut vid uppropet. Tävlingsnumret fästs på bröstdelen av västen med 4 säkerhetsnålar. Västen skall returneras efter loppet.
- Ankarsträckans löpare i 4 x 200 m bör fästa numret på skjortan med 4 säkerhetsnålar.
- Det är absolut förbjudet att bära egna västar på ankar- eller andra etapper.

Spikskor

På 18 x 80 m, 18 x 100 m, 12 x 80 m och 12 x 100 m får spikskor inte användas! I masstafetterna får man endast löpa barfota eller i strumpor!

I gatustafetterna bör observeras att många etapper går på hård asfalt där spikskor inte heller kan användas.

Spikarna i spikskorna får inte vara längre än 7 mm. Vi måste vara hårda på denna punkt. Längre spikar förstör Stadions bana. De som har felaktiga spikar måste springa barfota då det inte finns tid för deltagarna att börja söka efter andra skor.

Banordning

I alla lopp är banordningen lottad på förhand. Banordningen är angiven i nummerordning.

I masstafetterna räknas banorna så att bana 1 är närmast huvudläktaren.

Starten

Startern kommenderar löparna till start på följande sätt:

- 600+600+400 m, gatustafett och masstafetter: *På era platser ... skott!*



- Övriga stafetter: *På era platser ... färdiga ... skott!*

Tjuvstarter

Nya regler från och med 2010:

- Andra stadiet: **ingen tjuvstart** tillåten.
- Grundskolor åk 7-9: **endast 1 tjuvstart oberoende av löpare** är tillåten.
- Grundskolor åk 1-6: **endast 1 tjuvstart per löpare** är tillåten.

Försöks- och semifinalstävlingar

I alla korta stafetter, förutom 4 x 100 m häck, som löps direkt som final i 1 eller 2 heat, arrangeras försökstävlingar, varifrån de bästa går till semifinaler eller final. Angående avancemang till semifinaler och finaler hänvisas till anslagstavlan. Avancemang till semifinalerna och finalerna sker enligt följande:

- 4 x 100 m pojkar 2:a stadiet: segraren från varje heat samt följande fem bästa enligt tiderna till final (3 försöksheat)
- 4 x 100 m flickor 2:a stadiet: segraren från varje heat samt följande fem bästa enligt tiderna till final (3 försöksheat)
- 4 x 200 m pojkar grundsk. åk 7-9: åtta bästa tiderna avancerar till final (6 försöksheat)
- 4 x 100 m flickor grundsk. åk 7-9: segraren från varje heat samt följande tolv bästa enligt tiderna till semifinalerna (12 försöksheat)
- 5 x 80 m mixed små grundsk. åk 1-6: segraren från varje heat samt följande åtta bästa enligt tiderna till semifinalerna (16 försöksheat)
- 8 x 50 m mixed grundsk. åk 1-4: segraren från varje heat och följande fem bästa enligt tiderna till semifinalerna (19 försöksheat)
- 5 x 80 m pojkar grundsk. åk 1-6: segraren från varje heat samt följande elva bästa enligt tiderna till semifinalerna (21 försöksheat)
- 5 x 80 m flickor grundsk. åk 1-6: segraren från varje heat samt följande nio bästa enligt tiderna till semifinalerna (23 försöksheat)
- 12 x 80 m mixed grundsk. åk 1-6: de fem bästa från varje heat samt följande femton bästa enligt tiderna till final (4 försöksheat)
- Dubbel svensk stafett 2:a stadiet: de två bästa från varje heat samt följande fyra bästa enligt tiderna till final (2 försöksheat)



Från semifinalerna sker avancemang enligt följande:

- 5 x 80 m mixed små grundsk. åk 1-6 och 8 x 50 m mixed grundsk. åk 1-4: två bästa från varje heat samt två bästa tider till final (3 semifinalheat)
- 5 x 80 m flickor grundsk. åk 1-6 och 5 x 80 m pojkar grundsk. åk 1-6: två bästa från varje heat till final (4 semifinalheat)
- 4 x 100 m flickor grundsk. åk 7-9: två bästa från varje heat samt två bästa tider till final (3 semifinalheat)

Om ett lag som kvalificerat sig till final, uteblir från finalen utan orsak, behandlar SFSI ärendet och kan bestraffa nämnda löpare med exempelvis avstängning från förbundets verksamhet under höstterminen. Som orsak räknas inte "sparande av krafter" till en annan final. Endast en skada med tävlingsläkarens utlåtande godkänns som orsak.

Skolidrottsförbundet har infört denna regel med tanke på att det är sportsligt orättvist om man inte fullföljer en tävling när man en gång ställt upp. Dessutom tror SFSI att denna bestämmelse skall ha preventiv verkan på "slutkörning" av elever.

Växlingar

I alla stafetter på 5 x 80 m och 8 x 50 m måste löparen stå så att den bakre foten är vid den svarta respektive gula knappen som markerar växlingsområdets början. Växlingsområdet är ca 20 m inom vilket växlingen skall ske. Nästsista sträckans löpare får inte löpa med över mållinjen!

Löparen får inte gå emot den som ska ge pinnen, utan måste stå kvar tills han/hon sätter igång ansatsen.

På 4 x 100 m häck sker växlingen på följande sätt: Loppet sker framför huvudläktaren, så att den startande löparen kommer att springa i motsatt riktning med den kommande. Flygande start är inte tillåten! Växlingen på 4 x 100 m häck sker stående genom handslag. Någon stafettpinne används alltså inte.

I masstafetterna används däremot stafettpinne. Denna måste vid växlingen passera runt den käpp som är utsatt i vardera ändan av banan och där följande löpare väntar.

Se ytterligare punkt **Masstafetter** på sida 8.

Gatustafetterna har ett växlingsområde på 20 m inom vilket växlingen bör ske!

Endast tejp får användas vid utmärkning av stegmärket för växling. Ritstift, säkerhetsnålar el. dyl. är **absolut förbjudet!**



Gatustafetter

Gatustafetterna har start och mål inne på stadion men löps utanför Stadion. Sträckorna i de olika tävlingarna är följande:

Andra stadiet

1. 810 m (inne på Stadion ca 400 m, resten ut mot Tölöviken)
2. 280 m (i slutet 80 m brant motlut)
3. 320 m (halva svagt stigande, resten nerför och igen kort uppför i slutet)
4. 500 m (lätt utför, sandväg, över Hammarsköldsvägen och vidare med gångväg, lätt uppför och nerför sista 150 m)
5. 590 m (drygt 100 m motlut i början, sedan nedför till maratonporten och in på Stadion, växling mitt på huvudrakan)
6. 570 m (inne på Stadion ca 150 m, resten mot Tölöviken)
7. 280 m (samma som på andra sträckan)
8. 320 m (samma som på tredje sträckan)
9. 500 m (samma som på fjärde sträckan)
10. 640 m (samma som på femte sträckan)

Grundskolor åk. 7 – 9

1. 840 m (inne på stadion)
2. 570 m (ut från Stadion, ner mot Tölöviken)
3. 280 m (i slutet 80 m brant motlut)
4. 320 m (halva sträckan svagt stigande, resten nedför och igen kort uppför i slutet)
5. 500 m (lätt utför, sandväg, över Hammarsköldsvägen och vidare med gångväg, lätt uppför och nerför sista 150 m)
6. 640 m (i början drygt 100 m rätt kraftigt motlut, sen nedför mot maratonporten och in på Stadion till mål)

Grundskolor åk. 1 – 6

1. 840 m (inne på Stadion)
2. 850 m (från Stadion ut mot Tölöviken och upp mot Djurgården, brant stigning sista 80-100 metrarna)
3. 820 m (lätt motlut 130-150 m, därefter nedför och uppför igen, lätt utför, sandväg, sågspånsbana, över Hammarsköldsvägen och vidare med gångväg, lätt uppför och nerför sista 150 m)
4. 640 m (i början drygt 100 m rätt kraftigt motlut, sen nedför mot maratonporten och in på Stadion till mål)

Masstafetter

Masstafetterna är 12 x 80 m mixed för grundskolor åk 1-6, 18 x 100 m samt 18 x 80 m för grundskolor åk 7-9 och 12 x 100 m för 2:a stadiet. Loppen sker på gräsmattan så att den startande löparen springer i motsatt riktning med den kommande. Löparen bör använda den vänstra delen av löpbanan. Flygande start



och spikskor är inte tillåtna! I masstafetterna får man endast löpa barfota eller i strumpor!

I alla masstafetter använder man stafettpinne som överlämnas till följande löpare så att pinnen kommer att runda käpparna i var ända av löpbanan.

Regeln för växlingarna i masstafetterna, stående eller "flygande start", har preciserats så att man drar upp ett område av 1 meter bakom käppen. Inom detta område skall löparna som tar emot stafettpinnen vara. Bakre foten får inte vara utanför detta område.

De lag som inte följer dessa regler kommer att diskvalificeras.

Beträffande grundskolornas åk 1-6 mixed stafett 12 x 80 m deltar sex pojkar på sträckorna 1,3,5,7,9,11 och sex flickor på sträckorna 2,4,6,8,10 och 12.

Sista löparen i varje lag får en väst att ha på sig. Tävlingsnumret fästs på västen som ska returneras efter loppet!

Udda löpare (1-3-5...) har ett snett streck över tävlingsnumret.

Stafetterna 4 x 200 m, 600 m + 600 m + 400 m och den dubbla svenska stafetten

Stafetten 4 x 200 m för pojkar löps enligt de officiella tävlingsreglerna så att de första 500 metrarna löps på skilda banor. Tredje sträckans löpare får således gå in på innerbanan efter löpta 100 m (på bortre raksträckan).

Ankarsträckans löpare får vid växlingsplatsen en nummerlapp att fästa på tävlingsbyxans högra sida.

Observera att det är tillåtet att starta 10 m före växlingsområdet men växlingen bör ske innanför det 20 m långa växlingsområdet.

Målgången för 600 m + 600 m + 400 m sker från tredje banan utåt. Ankarna skall i början av målrakan söka sig ut på de yttre banor som är avskilda från innerbanorna med koner. På detta sätt skiljer vi de som kommer i mål från de som har kvar att löpa.

Den dubbla svenska stafetten löps så att de udda etapperna löps av flickor och de jämna av pojkar. De första 500 metrarna löps på skilda banor. Den fjärde sträckans löpare får således efter löpta 100 m gå in på innerbanan.

Resultatservice

I aulan utanför tävlingskansliet finns en anslagstavla, där tävlingsresultaten hängs upp.



Heatindelningen för semifinaler och finaler sätts upp på anslagstavlan utanför tävlingskansliet.

Eventuella protester

Eventuella protester angående tävlingarna bör lämnas till tävlingskansliet omedelbart, dock senast 30 minuter efter avslutat lopp.

Prisutdelning

Pristagarna samlas omedelbart efter varje finaltävling i närheten av prispallen och prisutdelningen sker genast efter följande lopp. Se tidsschemat! Alla deltagare i de tre bästa lagen i varje gren erhåller pris. Dessutom delas vandringspris och flera hederspris ut.

Samtliga deltagare bör absolut närvara!

Inmarsch och maskottävling

Samlingen för inmarschen sker kl. 12.00. Inmarschen startar kl. 12.25. Se på kartan var uppsamlingen sker. Högst 4 elever per skola får delta i inmarschen.

I samband med inmarschen kan grundskolans årskurser 1 – 6 delta i en maskottävling. Högst 4 elever per skola får delta i maskottävlingen.

Bespisning

De skolor som har beställt mat får sina matkuponger från tävlingskansliet i sin tävlingskasse. Beställda matkuponger som inte avhämtas faktureras på skolan och kan inte returneras!

Matsserveringen sker i det stora mattältet (se kartan på sista sidan). Där har vi också en egen försäljningsavdelning till förmån för Karnevalen. Utnyttja våra förmånliga erbjudanden av ”prylar”, läsk, glass, chips m.m.

Borttappade saker

Upphittade saker lämnas till tävlingskansliet varifrån man kan fråga efter dem. Alla saker som under Karnevalen kvarlämnats i omklädningsrum m.m. förs redan samma kväll till Skolidrottsförbundets kansli. Kontakta alltså kansliet om ni tappat något.



Första hjälp

En tävlingsläkare och personal i första hjälp finns på plats (efter målet) för att vid behov ge första hjälp vid eventuella skador o. dyl. (se kartan på sista sidan) Kontakta kansliet om läkaren inte för tillfället är inom synhåll.

Hejarklacktävlingarna

Ledaren för skolans hejarklack bör ovillkorligen utkvittera hejarklackstävlingens numrerade ledarväst och sopsäckar från tävlingskansliet.

Grundskolor åk 1-6 tävlar endast på fredag så deras ledarvästar bör vara uttagna före kl. 14.30.

Övriga tävlar endast på lördag, deras ledarvästar bör alltså kvitteras ut senast lördag morgon kl. 9.

Utan ledarväst deltar inte hejarklacken i tävlingen. Västen ska återlämnas till tävlingskansliet efter avslutad tävling. För icke återlämnad väst faktureras skolan 15 euro.

Stadions port öppnas:

- På fredag kl. 12.00.
- På lördag kl. 7.00.

För att ingen skall skada sig vid den ”stora rusningen” till läktarnas topplatser måste alla morgonpigga och ivriga hejarklack medlemmar vänta c. 10 m från porten där en fälla har satts upp. Detta p.g.a. att porten öppnas utåt och på så sätt skapar en omöjlig situation.

Starten till läktaren sker först när båda porthalvorna är helt öppnade!

För att alla skall rymmas in får hejarklacksdeltagarna använda högst två sittplatser per person! Hejarklacken får ha högst 50 medlemmar.

Vinnande hejarklackar utses 10 – 15 minuter innan respektive tävlings prisutdelning, så att man har god tid på sig att samla sin hejarklack till prispallen. Strax efter att vinnarna har utropats, eskorteras dessa av en funktionär till prispallen. För att undvika yrsel, ber vi att vinnarna omedelbart följer funktionärens instruktioner.

Tidsschema och heatindelningar

Då det slutliga tidsschemat blivit klart publiceras på vår webbplats: <http://www.stafettkarnevalen.fi>. Samma gäller för heatindelningarna.



Fakturering

Faktureringen för stafetter, inkvartering med frukost och bespisning sker via anmälningstjänsten. Från tjänsten kan man printa ut en PDF-faktura efter att tiden för lagenmälningarna utgått. Fakturans sista betalningsdag är den 18 maj.

Ifall man önskar dela fakturan till flera mottagare, kan detta från och med i år göras med vår anmälningstjänst. Läs mera om detta i anmälningstjänstens manual, som kan laddas ned via vår webbplats.

Specialarrangemang

Stadionområdet kommer att vara instängt pga. ett jättelikt evenemang *Your Move* som arrangeras av *Ung i Finland (Nuori Suomi)*. Vi vet inte ännu i vilken grad detta påverkar arrangemangen och måste därför reservera rätten att göra stora ändringar som kan påverka det som nu står i PM:et.

Utöver *Your Move*, ordnas även på lördagen 21 maj en hundutställning i ishallen bredvid stadion och *Naisten kymppi* strax efter Stafettkarnevalen. Allt detta påverkar hur man kan röra sig på området och det kan hända att vi i år tvungna att hitta på sista sekundens lösningar som avviker från den normala funktionen på Stadion.

Det kommer INTE att finnas parkeringsplatser vid stadion. Vi har försökt förhandla åt oss alternativ parkering i Helsingfors, men utan resultat. Vi kan enbart hänvisa er till "normala" parkeringar i huvudstadsregionen. Vi kommer att göra upp en lista på olika parkeringar, som vi skickar till lagledarna och som vi lägger ut på nätet. Observera att dessa inte är reserverade för karnevalen, utan är allmänna parkeringar!

Även publiken dirigeras i år via specialrutt till stadion. En karta över detta kommer att sättas på nätet.

Skolornas logi påverkas även i viss mån av specialarrangemangen. Vi har inte lika många sovplatser till vårt förfogande som tidigare år. Vi tvingas gå enligt principen först till kvarn mal.

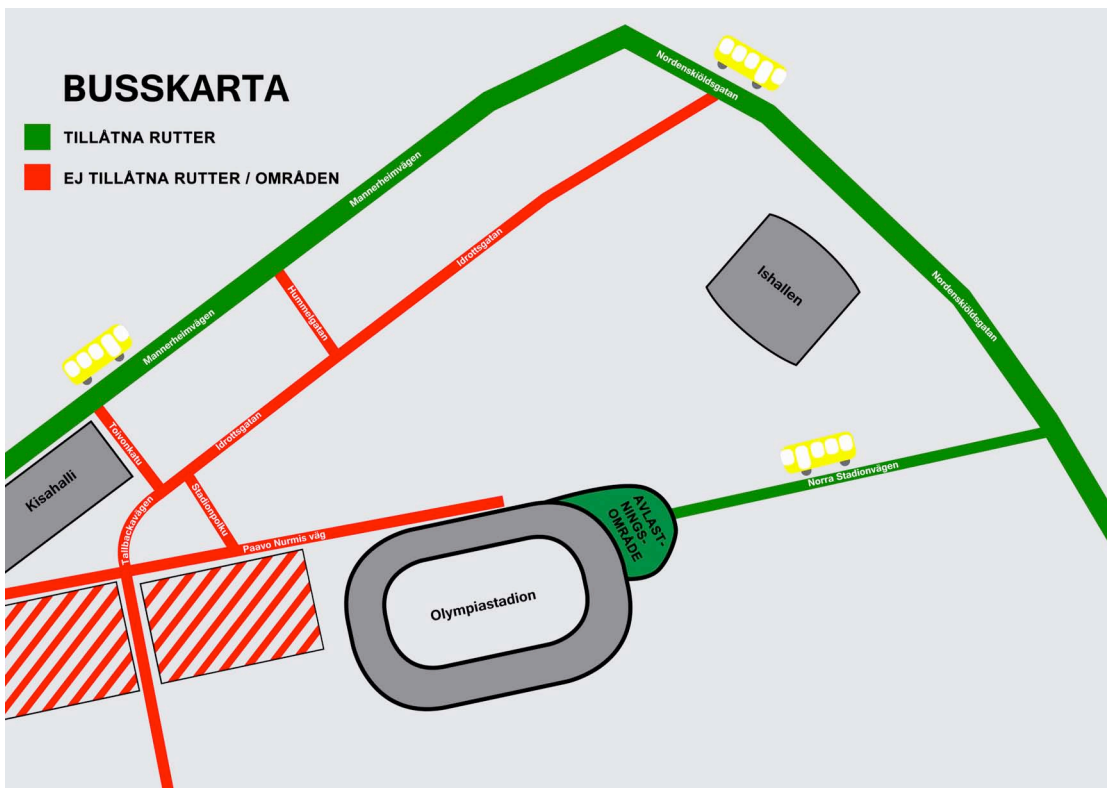
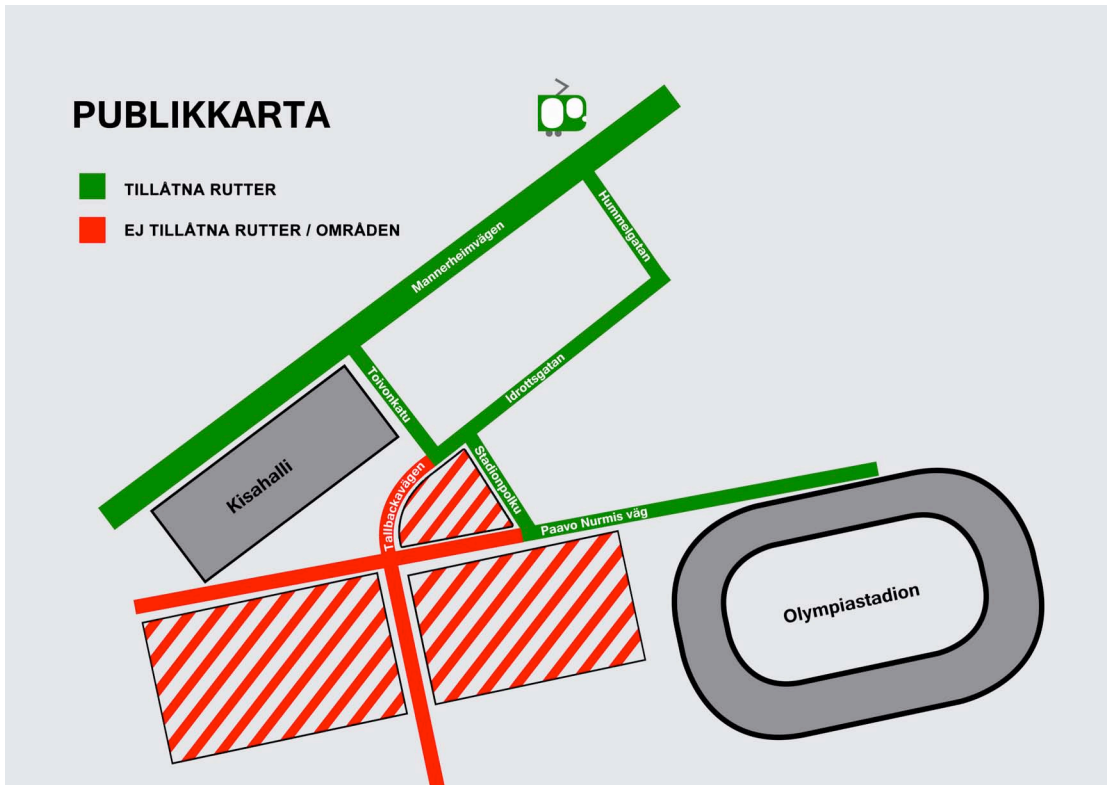
Vi beklagar läget, med det handlar om en situation som vi inte själva har kunnat påverka. Det bara råkar sig att just i år är det fyra stora evenemang som förbereds och äger rum under karnevalsveckoslutet.

Säkerhet på området

Eftersom arrangemangen avviker från det normala på Olympiastadion, främst pga. det som nämndes i förra kapitlet, anser vi att det är skäligt att fästa lite mera uppmärksamhet på säkerheten under Stafettkarnevalen.



Stadionkartor





Gatustafettkartor





Regelverk för stafetterna

De allmänna reglerna som omfattar alla stafetter är:

1 § Uppförande och klädsel

Stafetterna är inga showgrenar! Lag som inte följer tävlingsreglerna diskvalificeras utan förbarmande! Är man inte tävlingsklädd kommer löparna inte ens ut på banan!

2 § Användande av västar

Det är förbjudet att använda egna västar, i synnerhet i masstafetterna. Ankarlöparen förses med en färgad väst för att underlätta måldomarnas uppgifter.

3 § Heatindelningen

Efter att heatindelningarna är publicerade, är det förbjudet att göra taktiska förändringar d.v.s. att byta sammansättningen för t.ex. lag 1 till lag 2 och således springa i ett lättare heat. Heatindelningen lottas slumpmässigt, dock så att förra årets resultat tillämpas för de bäst placerade lagen. De bästa lagen placeras m.a.o. jämnt bland heaten.

Lagens interna löpordning får naturligtvis ändras och vid sjukdomsfall eller andra dylika bortfall av lagmedlemmar, kan övriga löpare lyftas in i laget.

4 § Lagets sammansättning

Elever får endast representera sin egen skola och det egna skolstadiet. Man får m.a.o. inte flytta upp en grundskoleelev från åk. 1 – 6 till en stafett för åk. 7 - 9 och en från åk 7 – 9 till en stafett för andra stadiet.

Vi vill också påminna om förbundets övre åldersgräns. Det år eleven fyller 20 år, deltar eleven för sista gången i SFSI:s tävlingar.

5 § Startkommandon

Startern kommenderar löparna till start på följande sätt:

- 600 m + 600 m + 400 m, gatustafetter och masstafetter: på era platser ... skott!
- övriga stafetter: på era platser ... färdiga ... skott!

6 § Tjuvstarter

Regeln för tjuvstarter varierar mellan de olika tävlingsklasserna enligt följande:

- Andra stadiet: ingen tjuvstart tillåten
- Grundskolor åk 7 - 9: endast 1 tjuvstart, oberoende av löpare, är tillåten



- Grundskolor åk 1 - 6: 1 tjuvstart per löpare är tillåten

7 § Användning av spikskor

Spikskor får endast användas i stafetter som löps på stadions banor. Spikarna i spikskorna får inte vara längre än 7 mm eftersom längre spikar förstör banan.

8 § Konsekvenser

De lag som inte följer dessa regler kommer att diskvalificeras.

9 § Protester

Eventuella protester angående tävlingarna bör lämnas till tävlingskansliet omedelbart, dock senast 30 minuter efter avslutat lopp.

Utöver de allmänna reglerna tillämpas grenspecifika regler enligt följande:

Masstafetter

1 § Allmänt

Loppen sker på gräsmattan så att den startande löparen springer i motsatt riktning med den kommande. Löparen bör använda den vänstra delen av löpbanan. Flygande start och spikskor är inte tillåtna! I masstafetterna får man endast löpa barfota eller i strumpor!

2 § Växling

I alla masstafetter använder man stafettpinne som överlämnas till följande löpare så att pinnen kommer att runda kapparna i var ända av löpbanan.

3 § Flygande start

Regeln för växlingarna i masstafetterna, stående eller "flygande start", har preciserats så att man drar upp ett område av 1 meter bakom kappen. Inom detta område skall löparna som tar emot stafettpinnen vara. Bakre foten får inte vara utanför detta område. Efter målgången skall bägge sidors kappar fortfarande stå upprätt.

4 § Deltagare

I 12 x 80 m, mixed, grundskolor åk 1 - 6 deltar 6 pojkar udda löpare 1, 3, 5 etc. och 6 flickor, jämna löpare 2, 4, 6 etc. Ankaretappen löps således alltid av en flicka.

I masstafetterna för grundskolor åk 7 - 9 deltar 6 löpare från varje årskurs, dock så att man kan komplettera med löpare från lägre årskurser. Elever från åk 1 - 6 eller andra stadiets elever får inte delta.



I andrastadiets masstafett för flickor deltar 4 löpare från varje årskurs, dock så att man kan komplettera med löpare från lägre årskurser. Elever från grundskolor får inte delta.

5 § Numrering

Udda löpare (1-3-5...) har ett snett streck över tävlingsnumret.

6 § Ankaretappen

Sista löparen i varje lag får en väst att ha på sig. Tävlingsnumret fästs på västen som ska returneras efter loppet! Endast ankaret får bära väst!

600 m + 600 m + 400 m, flickor

1 § Målgång

Målgången för 600 m + 600 m + 400 m sker från tredje banan utåt. Ankaret skall i början av målrakan söka sig ut på de yttre banor som är avskilda från innerbanorna med koner. På detta sätt skiljer vi åt de som kommer i mål från de som har kvar att löpa.

Den dubbla svenska stafetten

1 § Deltagare

I dubbla svenska stafetten deltar 4 flickor och 4 pojkar. Flickorna springer de udda etapperna och pojkarna de jämna. Ankaretappen springs således alltid av en pojke.

2 § Ingång på innerbanan

De första 500 metrarna löps på skilda banor. Fjärde sträckans löpare får således gå in på innerbanan efter löpta 100 m (på bortre raksträckan).

3 § Växlingsområde

Det är tillåtet att starta 10 m före växlingsområdet men växlingen bör ske innanför det 20 m långa växlingsområdet.

4 x 200 m, pojkar

1 § Ingång på innerbanan

De första 500 metrarna löps på skilda banor. Tredje sträckans löpare får således gå in på innerbanan efter löpta 100 m (på bortre raksträckan).

2 § Växlingsområde

Det är tillåtet att starta 10 m före växlingsområdet men växlingen bör ske innanför det 20 m långa växlingsområdet.



4 x 100 m häck, pojkar

1 § Växling

På 4 x 100 m häck sker växlingen på följande sätt: Loppet sker framför huvudläktaren, så att den startande löparen kommer att springa i motsatt riktning med den kommande. Flygande start är inte tillåten! I var ända finns en käpp uppställd, bakom vilken växlingen sker genom en handklapp. Någon stafettpinne används alltså inte.

2 § Häckarnas höjd och avstånd

Häckarna är 10 till antalet med 91,4 cm i höjd. Avståndet till första häcken är 11,75 m och mellanrummet mellan häckarna är 8,50 m. Från sista häcken till mål och växling är avståndet 11,75 m.

8 x 50 m, mixed årskurserna 1 – 4

1 § Deltagare

I 8 x 50 m mixed deltar 4 flickor och 4 pojkar så att var annan etapp löps av flickor och var annan av pojkar dock så att det inte spelar någon roll vilket kön som löper den första etappen. Det finns ej heller något kvot på deltagarna beträffande årskurs.