



## IFK Märsta Friidrott inbjuder till Kraftmätningen – lagtävling för pojkar och flickor 15 år Kvaltävling på Midgårdsvallen i Märsta måndagen den 6 juni klockan 10:00

**Vi har maximerat antal lag till 10 stycken. Det innebär att det är först till kvarn som gäller. Om taket är nått finns det möjlighet att delta i andra kvalmatcher. T.ex. arrangerar Hammarby i samarbete med IF Linden en match den 11 juni.**

### LAGSAMMANSÄTTNING

Ett **mixat lag** består av 6-16 personer födda 2001-03, varav minst tre och högst elva av respektive kön. (Högst en pojke och en flicka får vara född 2003.)

Ett **pojke- eller flicklag** består av 3-11 personer, födda 2001-03. (Högst en deltagare får vara född 2003.)

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.

### GRENPROGRAM

#### P 15

800 m, 80 m häck, höjd, längd, kula och spjut

#### F 15

800 m, 80 m häck, höjd, längd, kula och spjut

#### Stafett

6x200 m (3 pojkar + 3 flickor, endast mixlag)

- \* Löpning: Ett lopp för alla, inga finaler
- \* Höjd: 4 cm höjningar genom hela tävlingen
- \* Längd, kula, spjut: Alla deltagare har tre försök

### ANMÄLAN

Anmälan till kvaltävlingen i Märsta skickas till [malin.thor@ifkmarsta.se](mailto:malin.thor@ifkmarsta.se) **senast den 16 maj**. Ingen anmälningsavgift tas ut för deltagande i Kraftmätningen!

Laguppställningen vill vi ha senast den 30 maj.

### POÄNGRÄKNING

För att räkna ut lagets poäng används mångkampstabellerna för pojkar och flickor 14-15 år. De tre bästa resultaten per individuell gren räknas in i lagets resultat. För stafetten 6x200 m används Ove Edlunds poängtabell från 2007.

### SVERIGEFINAL I LINKÖPING 2-3 SEPTEMBER

Till finalen går 16 mixade lag. De åtta lag som vinner respektive kvaltävling + åtta lag som går vidare på poäng. (Fler än ett lag från samma klubb kan gå till final.)

Dessutom finns plats i finalen för de fyra bästa pojk- och flicklagen som inte kvalificerat sig till final som mixat lag. De fyra "rena" pojk- och flicklag som går till final kan ha deltagit i kvaltävlingen som en del av ett mixat lag eller som ett enkönat lag.

I samband med finalen bjuder Svensk Friidrott samtliga kvalificerade lag på övernattning på hårt underlag och mat.

Kvalificerade lag kommer att få en kallelse till finalen i slutet av juni.

**UPPLYSNINGAR OM KRAFTMÄTNINGEN I MÄRSTA**  
Magnus Thor, [kassor@ifkmarsta.se](mailto:kassor@ifkmarsta.se), 070-598 85 96

