



SVENSK FRIIDROTT

FRIIDROTTENS TÄVLINGAR FÖR BARN

Regler och riktlinjer för tävlingsverksamhet för barn

Val av tävlingsgrenar och beskrivning av tävlingsformer för barn 6–11 år

Innehållsförteckning

Inledning	3
Policy för barnidrott	3
Vuxna i barnidrotten	5
Forskning om barn och idrott	6
Att planera en tävlingssäsong för barn	8
Tävlingsregler för barn	9
Tävlingsformerna	10
Individuella tävlingar – Öppet hus	13
Individuella tävlingar – mångkamper	17
Lagtävlingar på enklare anläggningar – Kids' Athletics	23
Lagtävlingar i sporthall	35
Lagtävlingar på friidrottsarenan	43
Landsväg, terräng och hinderbana	60
Källor	61

Fräidrottens tävlingar för barn

Svensk Fräidrott, 2019

Manus: Daniel Bergin

Illustrationer: Sanna Morén

Formgivning: Niclas Blyh, Blyh Media

Foto: Licensierad från bildbank (omslag), Daniel Bergin (sid 14)

Inledning

Idrott är träning och tävling och det är vår skyldighet som idrottsorganisation att *skapa möjligheter att tävla* för de aktiva som vill göra det.

När det gäller barn är det inte bara viktigt att tävla, utan också viktigt att barn kan få *slippa tävla som om de var vuxna*. Den traditionella friidrotten, som fann sin form i och med införandet av de moderna olympiska spelen i slutet av 1800-talet, utformades för att vuxna män skulle kunna mäta sina krafter med varandra och rangordnas i standardiserade miljöer. Detta ska inte vara utgångspunkten när barn tävlar i friidrott.

Istället bör vi utveckla vår verksamhet för barn så att träning och tävling *bidrar till fortsatt intresse för friidrott*. Idrottsglädjen ska stå i centrum, både när barn tränar och när de tävlar. Både träning och tävling bör ske i *korta pass* och med *korta väntetider*.

I traditionell tävlingsfriidrott accepterar vi att *de bästa får tävla mest*. I löpning, horisontella hopp och kast sker en gallring där bara de som i början av tävlingen presterat bäst får delta i slutomgångarna. I vertikala hopp är höjningsscheman (utom i mångkamp) konstruerade så att de som hoppar högre får fler chanser att klara en höjd till. Denna typ av resultatbaserad utslagning hör inte hemma i barnidrott. Tävlingarna bör istället ge varje barn en möjlighet att göra *lika många försök eller det antal försök de själva vill*.

- Tävlingsverksamhet för barn ska ge möjligheter att tävla mångsidigt och flexibelt, i trygga miljöer, individuellt och i lag, med korta väntetider och korta tävlingspass.

Med detta idéhäfte vill Svensk Friidrott ge handfast vägledning till de föreningar som anordnar tävlingar för barn.

Policy för barnidrott

Anvisningar för barn- och ungdomsidrott

Riksidrottsförbundets "Anvisningar för barn- och ungdomsidrott" (2014) slår fast att tävling är en viktig del av idrottsutövandet, att det sätt tävlingar utformas kommer att påverka träningsupplägget i verksamheten för barn och unga samt att det är viktigt att tävlingsverksamheten inte gynnar de tidigt fysiskt utvecklade på bekostnad av de individer som utvecklas långsammare.

- "Om långsiktiga resultat och motorisk utveckling ska uppmuntras får inte tävlingen premiera kortsiktiga resultat och ge tydliga fördelar till de tidigt utvecklade barnen. Att låta mindre utvecklade barn stå vid sidan av kommer aldrig att vara utvecklande för de individerna."
- "Barn vill idrotta, inte sitta i en bil till och från tävlingar. Därför bör tävlandet ske så lokalt som möjligt."

Barnkonventionen

För att ge idrottsledare och föreningar en bild av vilket ansvar de har för barn i sin verksamhet har FN:s barnfond (Unicef Sverige) tagit fram en handbok för idrottsledare. I handboken hittar vi bland annat dessa texter om tävlingsidrott för barn:

- "Det är svårt att inte göra jämförelser när barn idrottar, tränar och tävlar tillsammans. Vissa framstår oundvikligen som starkare, snabbare eller mer talangfulla än andra.
- Sådana jämförelser leder lätt våra tankar i en sorts tävlingsspiral där de som framstår som "bäst" premieras med beröm, uppmärksamhet och kanske även tävlingstid. Jämförelser är också problematiska eftersom de är orättvisa.
- Barn utvecklas i olika takt; kroppsligt, motoriskt, socialt och mentalt. Många gånger när vi försöker jämföra idrottsliga prestationer är det egentligen deras mognadsgrad som bedöms. Detta visar inte minst forskningen om den så kallade relativa ålderseffekten.

Jämförelser av barn i olika mognadsgrad är ineffektiva i ett idrottsligt perspektiv eftersom våra bedömningar av talang blir missvisande. Detta kan i förlängningen leda till att unga talanger som är sent mogna vaskas bort redan före puberteten.

Det enkla rådet till idrottsrörelsens ledare är därför att bedöma varje barn i förhållande till sig själv – och inte i förhållande till andra. Uppmuntra alla utifrån deras egna förutsättningar och utvecklingstakt. Uppmuntra också fler saker än bara fysisk prestation, till exempel förmågan att sprida glädje och heja på sina kompisar. Försök att behålla så många som möjligt, så länge som möjligt, kvar i din förening."

Rekommendationer om tävlingsverksamhet för barn i andra länder

Friidrottsförbunden i några av våra närmaste grannländer har tagit fram policydokument för hur barn ska tävla i friidrott. Här följer två exempel:

Norska Friidrottsförbundet beskriver följande riktlinjer för tävlingsverksamhet för barn i handboken "Friidrett for barn og ungdom":



- Uppmuntra till deltagande genom låga anmälningsavgifter.
- Skapa möjligheter att tävla – på lika villkor eller egna villkor – för barn med funktionsnedsättning.
- Undvik köande och väntetider, håll tävlingspasset inom två timmar.
- Ledare/förälder får följa med barn in på tävlingsområdet.
- Domare hjälper och vägleder barnen så att de inte behöver lämna tävlingen utan resultat.
- Tävlingar för barn genomförs inte med kval/försök + final.

Skottlands Friidrottsförbund har tagit fram skriften "Local and Regional Competition Framework for Under 11 athletes". Denna slår fast att tävling är viktigt för att utveckla den unga friidrottaren, och definierar ett antal kännetecken på bra tävlingsverksamhet för barn:

- Korta tävlingspass (30 minuter – 2½ timme).
- Mesta möjliga aktivitet, gärna lagmoment/stafetter.
- Enkla tävlingsformat som kan genomföras på olika typer av anläggningar och med ett litet antal kompetenta funktionärer.
- Barn med funktionsnedsättningar ska kunna delta på samma villkor som andra, eller egna villkor när det behövs.
- Varje klubb bör ha en koordinator för tävlingsverksamhet för barn, och klubbar i geografisk närhet bör planera säsongen så att det finns möjlighet för barn att tävla regelbundet utan långa resor.



Vuxna i barnidrotten

Den allra viktigaste uppgiften för de vuxna som närvarar när barn tävlar är att få barnen att känna sig trygga i situationen. Det är alltså viktigt att föräldrar, tränare och funktionärer tillsammans presenterar tävlingen som ett antal tillfällen att lyckas – inte risker att misslyckas. Alla vuxna kan ta ett gemensamt ansvar för att:

- Uppmuntra och peppa
- Instruera och förklara
- Avdramatisera

Trygga miljöer

Det finns många sätt att göra tävlingsituationen trygg för barnet. En faktor är att låta barnen *tävla bland människor de känner igen*. Friidrotten bör kunna erbjuda regelbundna tävlingsmöjligheter "på hemmaplan" så att det finns möjligheter att tävla på en arena eller i en hall som barnet är bekant med, tillsammans med de vanliga träningskompisarna. Om barn reser från hemorten för att tävla rekommenderas i första hand tävlingar hos grannklubbarna, dit klubben ordnar gemensamma resor och/eller har en gemensam samlingsplats på läktaren.

En annan faktor som skapar trygghet är att barnen *känner till vilka regler som gäller*. Därför bör domare alltid förklara för barnen hur tävlingen kommer att gå till innan en ny gren startar. **Svenska Basketbollförbundet** har tagit fasta på hur viktigt domarens agerande är:

- Inom Svensk Basket sker tävlingsverksamheten för barn upp till 12 år i en spelform som kallas Easy Basket. Domarna kallas matchledare och deras uppgift är inte att leta fel, utan att hjälpa fler barn att göra rätt i tävlingsituationen. En bra matchledare blir som en extra coach på planen, och bidrar till att barnen – medan de tävlar – lär sig både spelets regler och de färdigheter en basket-spelare behöver.

Domarens agerande

Den som ska vara domare (funktionär) i en friidrotts-tävling för barn bör alltid förklara för både barnen, deras tränare, föräldrar och eventuella andra åskådare vilka regler som gäller innan barnen börjar tävla i en gren.

Det enskilda barnets lärande, utveckling och positiva upplevelse av tävlingen ska stå i centrum. Därför är en av domarnas uppgifter att se till att alla barn kan få ett giltigt resultat i grenen. Det är alltså lämpligt att instruera och påminna, snarare än att döma, vid regelöverträdelser. Dessa citat kan vara vägledande för domarens kontakt med barnen:

- "Nu gjorde du övertramp. Vi mäter inte det här försöket men nästa gång du kastar, kom ihåg att gå ur ringen bakom den här linjen."
- "Nu startade du innan jag hade skjutit startskottet (eller innan jag klappade i händerna). Det får man inte göra. Om alla samlas bakom startlinjen igen gör vi ett nytt försök."
- "Nu gjorde du upphoppet med båda fötterna. Du får hoppa en gång till, och tänk då på att hoppa upp med en fot. Vi kan sänka ribban lite också, om det här var för högt."

Kommunikationen med lagen i samband med match är en viktig del i domarens agerande. I matchledarens uppgifter ingår att hälsa på lagen innan matchen börjar, att förklara sina domslut – och hur barnen kan undvika att upprepa regelöverträdelser – för spelarna under matchens gång och att tacka spelare och ledare för matchen efteråt.

Tränarens agerande

Som tränare för barn är det viktigt att skapa positiva förväntningar inför ett tävlingstillfälle. Tränare bör uppmuntra barnen att delta i olika typer av tävlingar (individuella tävlingar och lagtävlingar), och att tävla i alla sorters grenar (löpning, hopp och kast).

Tävling handlar också om attityder. Detta är exempel på saker att prata med barnen om inför tävlingarna:

- Gör alltid ditt bästa när du tävlar. Ha roligt och njut av utmaningarna.
- Du tävlar för att lära dig och för att bli bättre.
- De du möter tävlar också för att lära sig. De är dina medtävlare, inte dina motståndare.
- De vuxna du kommer att möta på tävlingen är där för din skull. Respektera dem.

Forskning om barn och idrott

I Coach Kids

Under åren 2016–2019 genomfördes projektet "I Coach Kids" av universitet och idrottsorganisationer i flera europeiska länder (Belgien, Irland, Litauen, Nederländerna, Spanien, Storbritannien och Ungern) med stöd av EU. Målgruppen för forskningsrapporterna inom projektet är ledare i barnidrott.

I skriften "Innovative Education & Training for a Specialist Children & Youth Coaching Workforce" (2017) har en expertgrupp läst och bearbetat en stor mängd forskning om barn- och ungdomsidrott.

Utgångspunkten är fyra brett accepterade allmänna tankar om barnidrott:

- Barnidrott ska vara *roligt*.
- Tränare och idrottsorganisationer ska ha en *holistisk syn på barns utveckling*.
- Barnidrott ska vara *tillgänglig för många*.
- Barnidrott ska erbjuda möjlighet till *kontinuerlig utveckling genom träning, lek och tävling*.

Tävlingarnas syfte beskrivs i avsnittet "Use competition in a developmental way":

- Tävling ska syfta till att deltagarna lär sig de färdigheter som idrotten består av.
- Tränare bör välja de tävlingar som ger utövarna bästa möjliga förutsättningar att lära och utvecklas. För att göra detta möjligt behövs en mångfald av olika typer av tävlingar, eftersom det inte är givet att alla individer behöver samma typ av utmaningar i tävlingssituationen.
- Tävlingar för barn bör utformas så att de kan vara utvecklande och motiverande för alla barn, oavsett fysiska förutsättningar och resultatnivå. För barn är tränares, funktionärers och föräldrars beteende en mycket viktig del i hur de upplever tävlingssituationen. Om vuxna fokuserar på lärande och strävan att alltid göra sitt bästa kommer fler barn att "känna sig hemma" i tävlingssituationen än om de bara uppmuntrar rekord och segrar.

Inom ramen för projektet I Coach Kids har också en läroplan, "The European Coaching Children Curriculum" (2017), tagits fram. Den lyfter ett antal centrala teman när det gäller barn och idrott, nämligen:

- Mångsidighet
- Vikten av att identifiera och organisera tävlingar som gynnar individens utveckling som idrottare.
- Utveckla strategier för barns tävlande med fokus på mesta möjliga lärande och mesta möjliga känsla av framgång för individen.

Affordanser och mänskligt rörelsebetende

Ett av den traditionella friidrottens starkaste kännetecken är standardisering. En löparbana ska ha en exakt längd, en häck en exakt höjd, ett kastredskap en exakt form och vikt o.s.v. för att resultat uppnådda på olika platser och vid olika tillfällen ska kunna jämföras med varandra.

För vuxna människor är detta fullständigt logiskt, men när friidrotten appliceras på växande individer kommer sådan standardisering att påverka vissa utövare negativt.

Vid en föreläsning på Svensk Friidrotts Ungdomstränarforum i Falun hösten 2015 föreläste Anders Henriksson, universitetsadjunkt i pedagogik med inriktning på idrott vid högskolan i Dalarna, om rörelselära och affordanser. Affordanser är "de erbjudanden till handling som objekt och/eller händelser i miljön har på individen utifrån individens referensramar".

I föreläsningen exemplifierade Anders Henriksson med en trappa och ett antal olika individer som erbjuds fullständigt väsensskilda möjligheter att ta sig upp för den. (Exempelvis barnet som inte lärt sig gå än och behöver krypa upp för trappstegen, trestegshopparen som med lätthet studsar upp utan att använda alla trappstegen, den gamla som behöver ta stöd av både trappräcket och sin käpp för att komma upp o.s.v.)

I en annan situation skulle exemplet kunna vara tre olika tioåringar som kommer springande mot första häcken eller lyfter upp ett spjut från marken.

När barn tävlar bör vi se till att alla kan få uppleva att de kan springa över en rad med häckar utan påtaglig fartförlust och att alla kan få se sitt spjut flyga en bra bit i luften innan det landar. Annars kommer grenar som kast och häcklöpning bara att vara lockande för de barn som är lagom långa, lagom starka och lagom snabba.

Det gör alltså ingenting om häckarna är olika höga – eller om kastredskapen har olika vikt och form – på olika tävlingar. Det är till och med okej om barn som deltar i samma tävling springer över häckar med olika avstånd eller kastar med redskap som väger olika mycket. Det enskilda barnets utveckling är viktigare än möjligheten att jämföra och rangordna individer med olika förutsättningar.

Att planera en tävlingssäsong för barn

Det kan vara lämpligt att samordna tävlingsverksamhet för barn över klubbgränserna genom att bilda tävlingsallianser där klubbar i geografisk närhet planerar säsongen tillsammans. En tävlingssäsong bör tillgodose följande:

- Alla föreningar som erbjuder friidrottsträning för barn bör arrangera tävlingar.
- Det bör finnas 1–2 tävlingar i närområdet varje månad.
- Utbudet av tävlingsformer och tävlingsgrenar ska vara brett och varierat under säsongen.
- Tävlingarna bör vara billiga att delta i, för att uppmuntra till brett tävlande. Fika eller lunch kan inkluderas i anmälningsavgiften.

De prioriterade tävlingsformerna bör variera med årstiderna. Detta kan vara en utgångspunkt för vilka tävlingsformer som prioriteras månad för månad:

- April: Terränglöpning.
- Maj: Lagtävlingar.
- Juni–augusti: Individuella tävlingar.
- September: Lagtävlingar.
- Oktober–november: Terränglöpning.
- December–mars: Regelbundna möjligheter till både lagtävlingar och individuella tävlingar inomhus.

Det lokala tävlingsutbudet ska anmälas till berört/berörda distriktsförbund (SDF) och alla tävlingar annonseras på distriktens hemsidor.

Tävlingsschema för utomhussäsongen i zon Stockholm NV

Vecka 15	Terränglopp	Upplands Väsby
Vecka 17	Terränglopp	Kungsängen
Vecka 19	Lagtävling 1	Märsta
Vecka 21	Lagtävling 2	Hässelby
Vecka 24	Mångkamp 1 (9-11 år)	Bålsta
Vecka 24	Kids' Athletics (6-8 år)	Bålsta
Vecka 27	Mångkamp 2 (9-11 år)	Hässelby
Vecka 29	Öppet hus	Bromma
Vecka 31	Mångkamp 3 (9-11 år)	Sollentuna
Vecka 33	Öppet hus	Kungsängen
Vecka 35	Lagtävling 3	Upplands Väsby
Vecka 36	Kids' Athletics	Bromma
Vecka 38	Lagtävling 4	Kungsängen
Vecka 40	Terränglopp	Märsta
Vecka 43	Terränglopp + Kids' Athletics	Bromma
Vecka 45	Terränglopp	Bålsta

Exempel på tävlingsschema för barn

Tävlingsregler för barn

Från och med utomhussäsongen 2020 finns regeltext som beskriver hur tävlingsverksamhet för barn ska utformas. Här sammanfattas det viktigaste i dessa regler:

• Målsättning

• När det gäller tävlingsverksamhet för barn (11 år och yngre) ska idrottsglädjen stå i centrum. Det är viktigare att tävlingsverksamheten i dessa åldrar bidrar till att barn vill fortsätta idrotta än att rangordna deras prestationer. (Kap A 2.2.3)

• Definition av tävling

• Med tävling (i friidrott) avses arrangemang i löpning, hopp, kast eller mångkamp där deltagarnas prestationer mäts, registreras och/eller rangordnas. Vid tävlingar för barn (d v s tävlingar som är avsedda för tävlande som är 11 år eller yngre) mäts resultat, men kraven på registrering och rangordning gäller inte. (Kap E 4.1.1)

• Korta tävlingspass

• För varje individ, lag eller startgrupp bör tävlingen pågå under högst tre timmar. Tävlingen bör alltså planeras så att den sista grenen är avslutad inom tre timmar från att den första grenen startat. (Kap C 6.7.4)

• Inget krav på medlemskap

• För att delta i tävling för barn krävs inte att man representerar en friidrottsförening. Barn som är nyfikna på friidrott ska alltså ha rätt att delta i tävling utan att först bestämma sig för att bli medlem i en förening. (Kap E 6.7.2)

• Uppdelning av startfält

• Vid tävlingar för barn bör startfält delas upp i lagom stora grupper. Huvudsyftet med uppdelning av startfält är att kunna hålla ett bra tempo i tävlingen, vilket bland annat innebär kortare väntetider mellan grenar och mellan försök i enskilda grenar. (Kap E 6.7.3)

• Ingen resultatlista efter tävlingen

• Kopior av tävlingsprotokoll för enskilda grenar och generalprotokoll för mångkamp bör anslås på tävlingsplatsen under dagen. Resultat ska inte rapporteras på webbplats eller sammanställas i resultatlista som skickas ut efter tävlingen. Arrangören bör tillhandahålla diplom/individuella resultatkort som varje deltagare kan få med sig hem för att minnas sina egna resultat. (Kap C 6.7.5)

• Vid tävlingar för barn (d v s tävlingar som är avsedda för tävlande som är 11 år eller yngre) ska officiell resultatlista inte sammanställas och spridas efter genomförd tävling. Däremot kan resultat anslås på tävlingsplatsen under tävlingens gång. (Kap E 4.16.1 Anm)

Tävlingsformerna

Med det urval av tävlingsformer som beskrivs i de kommande kapitlen finns förutsättningar att skapa ett mångsidigt, varierat och roligt tävlingsutbud för barn som hjälper till att utveckla de färdigheter som kommer att behövas för att behärska ungdomsfröidrottens grenar.

Gemensamt för alla de tävlingsupplägg som beskrivs är en strävan att maximera den tid barnen är aktiva och minimera den tid barnen är inaktiva. Vi bör kunna erbjuda de barn som fröidrottar tävlingsdagar där de får tävla så mycket som möjligt och vänta så lite som möjligt!

Utbudet av tävlingsformer visar möjligheter att arrangera bra fröidrottstävlingar för barn...

- i korta och intensiva tävlingspass.
- med fokus på mångsidighet.
- inomhus och utomhus.
- på fullt utrustade fröidrottsarenor och på enklare anläggningar.
- individuellt och i lag.

De flesta av tävlingsformerna är indelade i två ålders-kategorier (6–8 år respektive 9–11 år), där grenarna/aktiviteterna är valda för att vara anpassade till barnens fysiska mognad i respektive åldersspann.

INDIVIDUELLA TÄVLINGAR

De individuella tävlingsformerna bygger på flexibilitet och mångsidighet och har ett utbud av grenar som påminner en hel del om ungdomsfröidrottens traditionella löp-, hopp- och kastgrenar.

Tävlingsformen **Öppet hus** har funnits inom barn- och ungdomsfröidrotten i Sverige sedan början av 2000-talet. I en öppet hus-tävling får deltagarna välja vilka grenar de vill tävla i och hur många försök de vill göra i respektive gren.

I individuella **mångkamper för barn** kan en arrangör komponera nästintill obegränsade kombinationer av löp-, hopp- och kastgrenar till trekamper eller fyrekamper. Förenklade poängtabeller används för att mångkampsresultatet ska bli begripligt för barnen.



LAGTÄVLINGAR

Till de tre lagtävlingkoncepten har vi inspirerats av tre etablerade och fungerande lagtävlingformer från andra länder:

Internationella Friidrottsförbundet (IAAF) har tagit fram konceptet **Kids' Athletics** för lagtävlingar i löpning, hopp och kast. Kids' Athletics kan genomföras med enklare utrustning och på enklare anläggningar, exempelvis sporthallar, gräs- eller grusplaner.

Från Schweiz kommer tävlingskonceptet **UBS Kids Cup Team** som är utvecklat av Swiss Athletics och Weltklasse Zürich och genomförs i sporthallar. Tävlingsformen är snabb och intensiv, och utmanar inte bara barnens fysik och koordination utan också deras taktiska förmåga, eftersom de i vissa av grenarna får bedöma sin egen förmåga och välja utmaningar på lagom svårighetsnivå.

Tyska Friidrottsförbundet (DLV) har utvecklat **Kinderleichtathletik**, ett koncept som bygger på progression i löpning, hopp och kast där ungdomsfriidrottens grenar blir ett naturligt "nästa steg". Kinderleichtathletik genomförs i korta intensiva tävlingspass på friidrottsarena eller i friidrottshall.

I beskrivningarna av lagtävlingformer på sidorna 23-59 i detta material har vi utgått ifrån grenval och tävlingsstrukturer för Kids' Athletics, UBS Kids Cup Team och Kinderleichtathletik, och gjort vissa bearbetningar, tillägg och anpassningar till svenska förhållanden (bland annat vad gäller åldersklassindelning).

LANDSVÄG, TERRÄNG OCH HINDERBANA

Ett tävlingsutbud för barn bör också innehålla tävlingar där uthålligheten ges särskilt fokus. Löpning för barn kan genomföras individuellt eller som stafett, med eller utan naturliga eller

uppbyggda hinder längs banan. Avsnittet behandlar både utformning och inramning av landsvägs-, terräng- och hinderbane-löpning.

Om alla dessa tävlingsformer används regelbundet inom Svensk Friidrott kommer förhoppningsvis många barn att känna sig trygga i tävlingssituationen och välja att göra det till en vana att tävla i friidrott.

ÖPPET HUS

13

MÅNGKAMPER

17

KIDS' ATHLETICS

23

**LAGTÄVLINGAR
I SPORRHALL**

35

**LAGTÄVLINGAR
PÅ FRIIDROTTS-
ARENAN**

43

**LANDSVÄG, TERRÄNG
OCH HINDERBANA**

60

ÖPPET HUS

Lämpliga miljöer

Friidrottsarena, friidrottshall eller större sporthall.

Tävlingsform

Öppet hus är en flexibel tävlingsform där varje individ "skapar sin egen tävling". Vid tävlingens start får varje deltagare ett startkort som hen sedan bär med sig mellan grenarna. Hela tävlingen pågår under maximalt två och en halv timme och deltagarna gör så många försök som de själva vill i varje gren.

Det är bra att hålla så många grenar som möjligt öppna under hela tävlingens gång. Om tävlingen genomförs i sporthall kan det vara lämpligt att "möblera om" en eller två gånger för att göra det möjligt att tävla i fler grenar.

I häcklöpning och höjdhopp kan tidsprogrammet delas in i separata tider för speciella höjder. På så sätt kan varje aktiv själv välja att springa/hoppa när häckarna/ribban ligger lagom högt.

I löpgrenar får deltagarna välja om de vill springa själva, utmana en kompis eller springa i ett "fullt heat".

I kastgrenar bör många olika redskap ligga framme, så att varje deltagare kan välja ett redskap som känns lagom tungt.

Exempel på löpgrenar

Alla löpgrenar kan genomföras med eltidtagning eller manuell tidtagning.

- Sprint, 30-60 m, med eller utan startblock
- Flygande sprint, 10-20 m, med fotocellstidtagning
- Häck, 30 m i sporthall, 40 eller 50 m i friidrotts-hall/på arena, med eller utan startblock
 - o A = Häckhöjd: 60 cm.
Avstånd: 11,5 m till första, 7 m mellan.
 - o B = Häckhöjd: 50 cm.
Avstånd: 10 m till första, 6 m mellan.
 - o C = Häckhöjd: 40 cm.
Avstånd: 10 m till första, 5,5 m mellan.
 - o D = Häckhöjd: 30 cm.
Avstånd: 10 m till första, 5 m mellan.
- Lång sprint, 120 eller 150 m
- Lång häck, 120 m (med låga häckar, på varannan häckmarkering för 110 m häck)
- Kurirstafett
- Medeldistans, 400–1000 m, på bana eller i terräng nära tävlingsarenan
- Hinderlöpning, 400 m (i friidrottshall) eller 600 m (utomhus)
 - o 400 m hinder i friidrottshall: Fyra av hindren byggs av låga häckar eller plintar och fördelas jämnt över banvarvet. Det femte – "vattenhindret" – placeras innanför innerbanan och består av en låg plint + en tjockmatta. (Se bilden nedan.)
 - o 600 m hinder på utomhusarena: Fyra varv i en D-formad bana (kurvan med vattenhinder + gräsplanens kortsida). Hinderbocken vid vattenhindret lyfts bort. Start och mål i mitten av gräsplanens kortsida. Fyra av hindren byggs av låga häckar – två på gräset och två på rundbanan. Det femte är vattenhindret, utan hinderbock framför. (Se illustration på sidan 21)

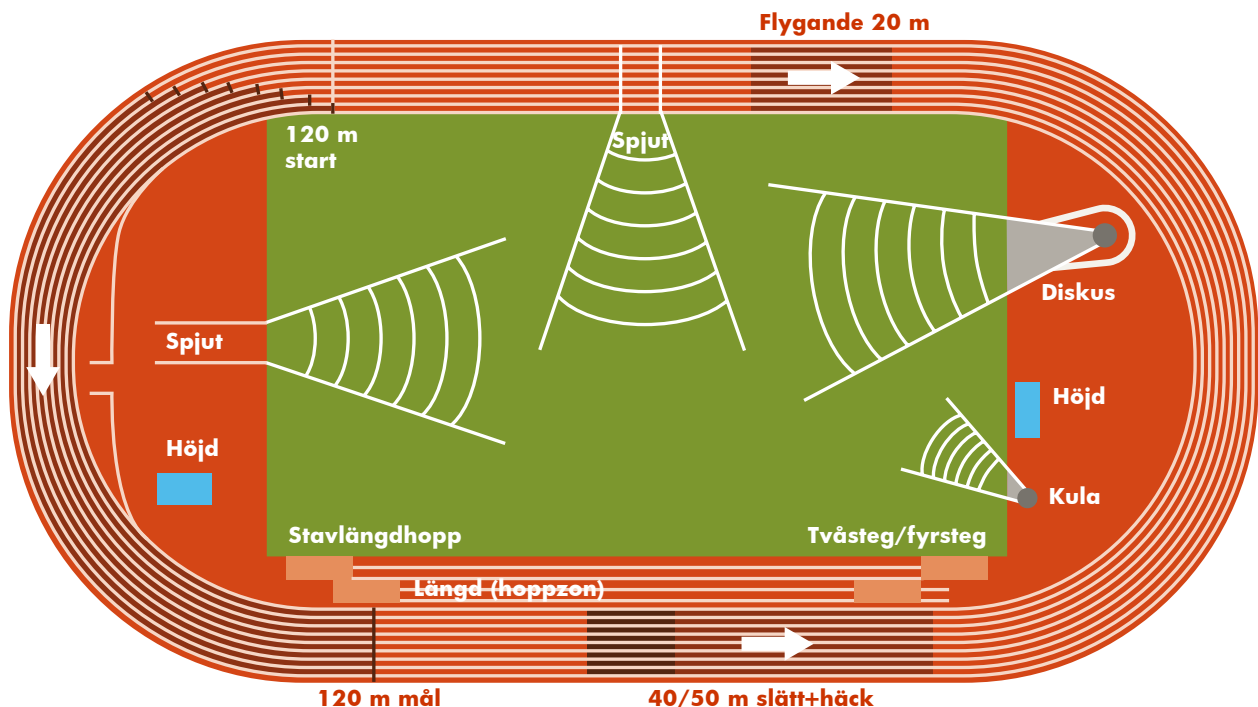


Exempel på hoppgrenar

- Höjdhopp
- Stavlängdhopp
- Längdhopp med hoppzon
- Tvåsteg från hoppzon med högst 10 m ansats (vänster-höger-landa eller höger-vänster-landa)
- Fyrsteg från hoppzon med högst 10 m ansats (fyra mångsteg, alternativt vänster-vänster-höger-höger-landa eller höger-höger-vänster-vänster-landa)

Exempel på kastgrenar

- Stöt med kula (1–2 kg) eller annat lämpligt redskap som barnen kan hålla i en hand.
- Slungkast med diskus (600 g) eller cykeldäck (utomhus), mjuk diskus (200–400 g) eller kastring (inomhus).
- Släggkast med mjuk slägga (exempelvis "soft and safe", 1300 g), medicinboll med handtag eller annat lämpligt redskap.
- Överarmskast med spjut (400 g), skumspjut, visselspjut eller annat lämpligt avlångt redskap.

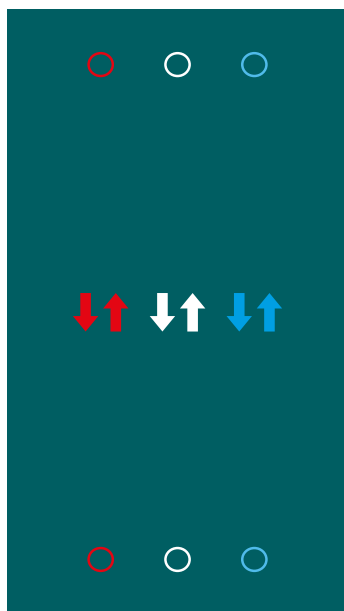
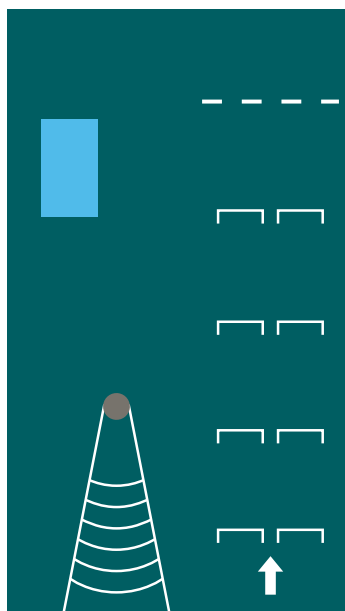


Exempel på hur idrottsplatsen kan nyttjas för Öppet hus-friidrott, där många olika grenar kan genomföras samtidigt.

ÖPPET HUS 6-11 ÅR

11.00	Plocka fram redskap. Sekretariatet öppnar				
11.15	Gemensam uppvärmning				
	30 m häck	Kurirstafett	Höjd	Kula	Diskus
11.25–11.45	A		65-75 cm		
11.45–12.05	B		80-90 cm		
12.05–12.25	C		95-110 cm		
12.25–12.45	D		115 cm-högre		
12.45–13.00					
13.00–13.45					
Från 13.00	Utdelning av diplom				

Exempel på tidsprogram för Öppet hus-tävling i sporthall



Skisser på hur hallen möbleras under olika delar av tävlingspasset

MÅNGKAMPER

Lämpliga miljöer

Friidrottsarena eller friidrottshall.

Tävlingsform

En mångkampstävling för barn består av 3–4 grenar och ska alltid innehålla de tre grengrupperna löpning, hopp och kast.

Pojkar och flickor kan tävla tillsammans i gemensam klass.

Av inbjudan ska det framgå vilka grenar som ingår i mångkampen och i vilken inbördes ordning de kommer att genomföras. Om någon av grenarna i mångkampen är en löpgren som är 400 m eller längre bör den genomföras sist.

Uppdelning av startfält

Tävlingen bör delas in i startgrupper om högst 15 deltagare per grupp. Varje grupp ska kunna genomföra sina grenar under en total tidsram av högst tre timmar. Start- och sluttid för respektive grupp bör framgå av inbjudan.

Olika principer för gruppindelning kan användas. Här är några exempel:

- Gruppindelning baserat på grenval. (Inbjudan kan utformas så att grupperna tävlar i olika grenar, och att varje individ väljer den kombination av 3-4 grenar som känns mest lockande. Se exempel på hur inbjudan kan formuleras på sidan 19.)
- Gruppindelning baserat på födelseår. (Arrangören väljer i förväg vilka grenar som ska ingå i mångkamperna i klasserna 9, 10 och 11 år.)

Om fler än 15 barn anmäler sig till samma mångkamp (oavsett vilken av principerna ovan som valts) bör startfälten delas upp i jämnstora grupper. Principerna för denna gruppindelning kan göras...

- Baserat på anmälningsordning. (De 15 första som anmäler sig tävlar i startgrupp 1, de 15 nästkommande i startgrupp 2 o.s.v.)
- Baserat på lottning. (När alla anmälningar kommit in lottas deltagarna in i jämnstora startgrupper.)
- Baserat på föreningstillhörighet. (De barn som kommer från samma klubb tävlar samtidigt, för att stärka sammanhållningen i gruppen/klubben och förenkla samordning av resor till tävlingen.)

En mångkampstävling för barn kan genomföras tillsammans med en ungdomstävling i friidrott, om tidsprogrammet planeras väl.

Särskilda grenregler

- **Sprint/häck:** Ett eller två lopp för alla. Andra loppet kan vara seedat så att de barn som sprang ungefär lika snabbt i första loppet får möta varandra i det andra. Om de aktiva får två lopp tilldelas de mångkamps-poäng för sitt snabbaste lopp. Vid felaktig start (tjuvstart, ryck o.s.v.) gäller omstart för alla, ingen diskvalificering. Eltidtagning rekommenderas.
- **Löpgrenar 400 m eller längre:** Gemensam bana används, för att minimera risken för att barnen tar otillåtna genvägar. Anpassa startfältets storlek efter antalet tidtagare som finns att tillgå och för att minimera risken för knuffar och trängningar. Mållinje kan placeras i början, mitten eller slutet av en raksträcka. Manuell tidtagning rekommenderas.
- **Höjdhopp:** Samma höjningsintervall (3, 4 eller 5 cm beroende på startfältets storlek och tillgänglig tid) genom hela tävlingen. Två försök per deltagare och höjd.
- **Flygande sprint, horisontella hopp (inkl. stavlängdhopp) och alla kastgrenar:** Alla får lika många försök (3, 4, 5 eller 6 beroende på startfältets storlek och tillgänglig tid). Ett extra försök kan erbjudas de barn som saknar giltigt resultat efter ordinarie omgångar.

Mångkampsresultat: I mångkampstävlingar för barn används förenklade poängtabeller. Resultatet är, precis som i traditionella mångkamper, summan av de poäng de aktiva får för sina resultat i respektive gren. Poängtabellerna finns på sidan 22.

Resultatrapportering: Kopia av tävlingsprotokoll (s.k. generalprotokoll för mångkamp) anslås på tävlingsplatsen under dagen.

Arrangören bör tillhandahålla diplom/individuella resultat kort som gör det lättare för det enskilda barnet att minnas sina resultat – både poängsumman för mångkampen och resultaten i delgrenarna.

Resultat ska inte rapporteras på hemsida eller sammanställas i resultatlista som skickas ut efter tävlingen.

Exempel på
inbjudan till
mångkamps-
tävling

Backby IF inbjuder till

BACKBYBATALJEN **- mångkampstävling för barn**

Lördagen den 30 juli med första start 11.00

Tävlingen är öppen för barn som under året fyller 9, 10 eller 11 år.
Varje deltagare väljer vilken kombination av grenar de vill tävla i
(se alternativ A–E nedan). Om fler än 15 barn väljer samma tre-
eller fyrekamp kommer startfälten att delas in i grupper för att minska
väntetiderna och få bättre flyt i tävlingen. Tävlingsresultatet beräknas
med Svensk Friidrotts förenklade poängtabeller i mångkamp för barn.

Tävlingsgrenar

Trekamp A: Höjd, slägga (vikt 1,3 kg) och 50 m häck (häckhöjd 50 cm).

Trekamp B: Kula (vikt 2 kg), 50 m häck (häckhöjd 50 cm) och längd.

Trekamp C: Flygande 20 m, stavlängdhopp och spjut (vikt 400 g).

Fyrekamp D: Slägga (vikt 1,3 kg), flygande 20 m, höjd och 600 m hinder.

Fyrekamp E: Spjut (vikt 400 g), längd, kula (vikt 2 kg) och 600 m hinder.

Anmälan

Anmälan ska innehålla namn, födelseår och önskat grenval (A, B, C, D eller E)
och skickas till info@backbyfriidrott.com senast den 21 juli. Anmälningsavgiften
(50:- för trekamp, 60:- för fyrekamp) ska betalas in i förväg på vårt bankgiro.

Ange barnets/barnens namn i inbetalningen.

Tidsprogram och detaljerade tävlingsbestämmelser kommer att presenteras
på vår hemsida några dagar före tävlingen.

Vår populära kiosk kommer att vara öppen under hela tävlingen.

Varmt välkomna till Backby IP!

Välkomna till Backbybataljen lördagen den 30 juli.

	Trekamp A (12 anmälda)	Trekamp B grupp 1 (13 anmälda)	Trekamp B grupp 2 (12 anmälda)	Trekamp C (9 anmälda)	Fyrkamp D (14 anmälda)	Fyrkamp E (7 anmälda)
11.00	Höjd	Kula		Flygande 20m		Spjut
11.20					Slägga	
11.40				Stavlängd		Längd
12.00		50m häck 1	Kula			
12.20	Slägga					
12.30		Längd		Spjut	Flygande 20m	Kula
12.50			50m häck 1			
13.10	50m häck 1				Höjd	
13.20			Längd			600m hinder
13.30		50m häck 2				
13.40	50m häck 2					
14.00					600m hinder	
14.20			50m häck 2			

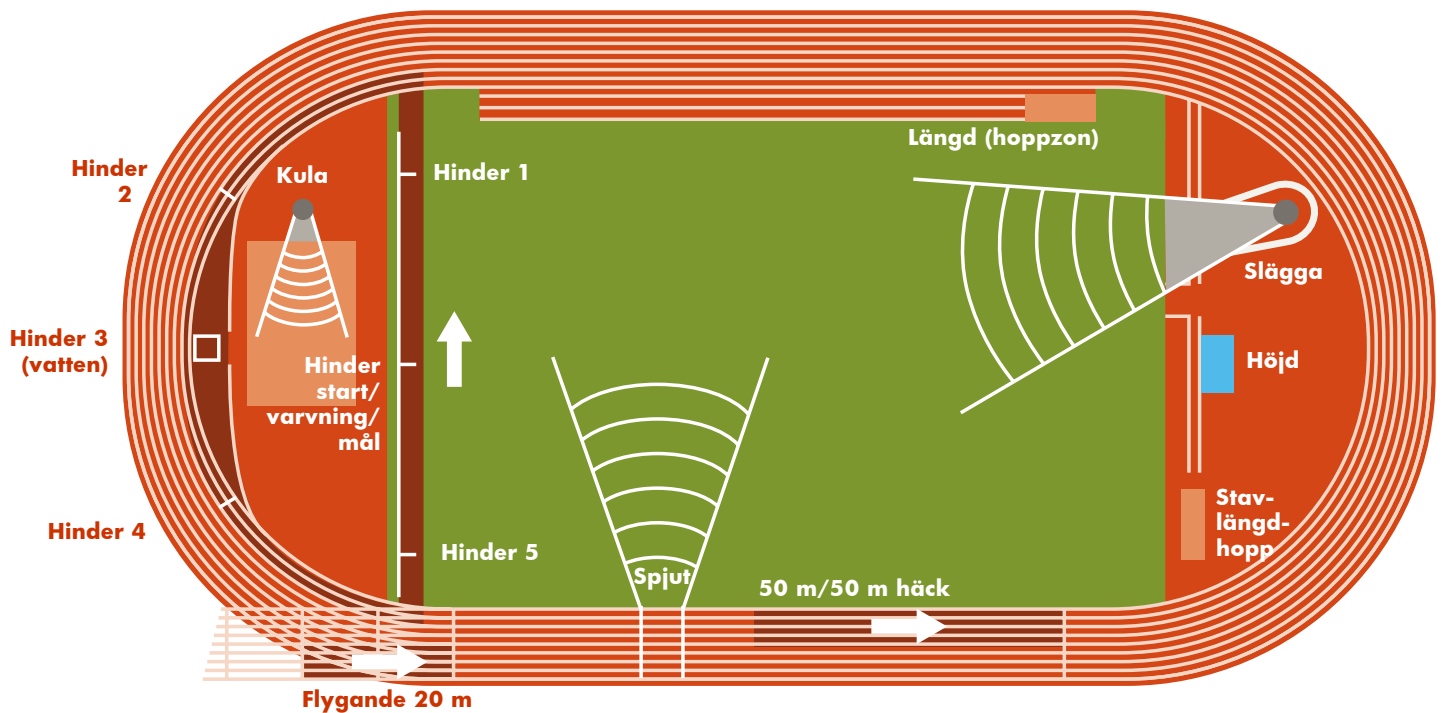
Så här kommer grenarna att genomföras:

- 50m häck: Bana 1–4 används. Alla får två lopp och mångkampspoäng räknas på det snabbaste av dem. Lopp 2 seedas så att de som sprang ungefär lika fort i första loppet får möta varandra i det andra. Startpistol och eltidtagning används.
- 600m hinder: Alla springer samtidigt, fyra varv i D-formad bana. Start och mål på mitten av gräsplanens kortsida. Hindren på gräsmattan byggs av plintar (2 plintdelar, 2 plintars bredd), hindren i början och slutet av kurvan är häckar (40cm höga, på bana 1–3). Vattengraven – utan hinderbock – används som vattenhinder. Startsignal: På edra platser + handklapp. Manuell tidtagning.
- Flygande 20m: Bana 5 används. Tre försök för alla. Tidtagning med fotoceller, avläsning på tidsdisplay.
- Höjd: 4cm höjningar från första till sista höjd. Två försök per person på varje höjd.
- Längd: Tre försök för alla + ett extra försök för dem som inte har något giltigt resultat efter tre omgångar. Hoppzon.
- Stavlängd: Fyra försök för alla. Staven ska sättas i rockringen som ligger i början av hoppgruppen.
- Kula: 2kg-kula används. Tre försök för alla. (Grenledaren kan välja att lägga till en fjärde omgång om det hinns med inför nästkommande gren.)
- Slägga: 1,3kg "Soft and safe"-slägga används. Tre försök för alla + ett extra försök för dem som inte har något giltigt resultat efter tre omgångar.

Exempel på tidsprogram för mångkampstävling

MÅNGKAMPER 9-11 ÅR

En friidrottsarena kan användas flexibelt och möjliggöra tävling i flera löp-, hopp- och kastgrenar samtidigt. Här visas ett exempel på hur ytorna kan nyttjas på ett effektivt sätt vid en mångkampstävling för barn.



Exempel på arenalayout vid mångkampstävling

MÅNGKAMPER 9-11 ÅR

Poängtabeller

I tabellen finns förenklade poängtabeller för grenar som är lämpliga att inkludera i en mångkamp för 9-11-åringar. För detaljer om hur grenarna genomförs, se sidorna 14-15.

Gren	10 p	9 p	8 p	7 p	6 p	5 p	4 p	3 p	2 p	1 p
50m	6,6	7,2	7,8	8,4	9,0	9,6	10,2	10,8	11,4	12,0
50m häck	7,6	8,9	10,2	11,5	12,8	14,1	15,4	16,7	18,0	19,3
120m	17,0	19,0	21,0	23,0	25,0	27,0	29,0	31,0	33,0	35,0
120m häck	19,0	22,0	25,0	28,0	31,0	34,0	37,0	40,0	43,0	46,0
400m	1.00	1.07	1.14	1.21	1.28	1.35	1.42	1.49	1.56	2.03
400m hinder	1.05	1.15	1.25	1.35	1.45	1.55	2.05	2.15	2.25	2.35
600m	1.40	1.52	2.04	2.16	2.28	2.40	2.52	3.04	3.16	3.28
600m hinder	1.50	2.05	2.20	2.35	2.50	3.05	3.20	3.35	3.50	4.05
flygande 20m	2,30	2,55	2,80	3,05	3,30	3,55	3,80	4,05	4,30	4,55
höjd	152	143	134	125	116	107	98	89	80	71
stavlängd	365	330	295	260	225	190	155	120	85	50
längd	510	475	440	405	370	335	300	265	230	195
tvåsteg	650	600	550	500	450	400	350	300	250	200
fyrsteg	1300	1200	1100	1000	900	800	700	600	500	400
kula*	13,25	12,00	10,75	9,50	8,25	7,00	5,75	4,50	3,25	2,00
diskus *	34,50	31,00	27,50	24,00	20,50	17,00	13,50	10,00	6,50	3,00
slägga *	34,50	31,00	27,50	24,00	20,50	17,00	13,50	10,00	6,50	3,00
vortex/boll	50,00	45,00	40,00	35,00	30,00	25,00	20,00	15,00	10,00	5,00
spjut *	34,50	31,00	27,50	24,00	20,50	17,00	13,50	10,00	6,50	3,00

* Alternativa kastredskap kan användas, se sidan 15.

KIDS' ATHLETICS

Lämpliga miljöer

Sporthall, gräs- eller grusplan.

Tävlingsform

Kids' Athletics är ett tränings- och tävlingskoncept som är utvecklat av Internationella Friidrottsförbundet (IAAF).

En Kids' Athletics-tävling består av 6–10 grenar, varav minst två från varje grengrupp (löpning, hopp och kast). Barnen tävlar i lag som består av 6–11 personer och bör anmälas i förväg. Klubbar som har för få aktiva för att bilda ett eget lag kan anmäla deltagare individuellt. Dessa fördelas sedan ut i de anmälda lagen under tävlingsdagen. Pojkar och flickor tävlar tillsammans. Tidsprogrammet bygger på rotation mellan grenar som tar ca 10 minuter att genomföra, d.v.s. ett snabbt tävlingsförlopp med enkel poängräkning.

Kids' Athletics kan arrangeras som separat tävling eller som sidoaktivitet/"prova på" i anslutning till andra arrangemang.

Att anordna Kids' Athletics som fristående tävling

För att kunna förbereda en Kids' Athletics-tävling behöver man veta *hur många lag* som ska vara med, ha koll på *vilken utrustning* som finns att tillgå och *välja vilka grenar som ska ingå* i tävlingen. Valet av grenar bör synkas med andra Kids' Athletics-arrangörer i närområdet, så att det blir en bra variation av grenar över säsongen. (Se avsnittet "Att planera en tävlingssäsong för barn" på sidan 8.)

I de flesta grenar tävlar lagen själva, men två undantag finns: **Formel 1-stafett** består av två parallella banor (innerbana och ytterbana). Där bör två lag mötas i "dubbla race" så att båda lagen får ett lopp på innerbanan och ett på ytterbanan. **Laglöpning i varvbana** passar utmärkt som avslutande gren, eftersom flera lag kan springa samtidigt.

När arrangören har valt grenar gäller det att planera hur tävlingsytan ska användas så att det dels är smidigt att förflytta sig mellan grenarna, dels inte finns några risker för kollisioner eller andra säkerhetsrisker på området. Hela tävlingsområdet bör vara färdigbyggt minst 30 minuter innan första grenen börjar, så att funktionärerna kan hälsa lagen välkomna och leda en gemensam uppvärmning.

KIDS' ATHLETICS

I en Kids' Athletics-tävling behövs det olika typer av funktionärer:

- Lagfunktionärer (oftast räcker en per lag), som följer laget under hela tävlingspasset, ser till att lagen går till grenarna i rätt ordning och noterar lagets resultat i varje gren.
- Grenfunktionärer (oftast räcker en per gren), som ansvarar för att alla redskap finns vid grenen och förklarar för lagen hur grenen går till innan de börjar tävla.

- Poängräknare, som ansvarar för resultattavlan. (Efter varje avslutad gren går lagfunktionärerna förbi resultattavlan och meddelar resultaten från den senaste grenen.)

När sista grenen är avslutad samlas lagen framför resultattavlan och lagens poäng och placeringar redovisas. Tävlingsledaren tackar barn och vuxna för dagens tävling och informerar om nästa tävlingstillfälle. Innan funktionärerna hjälps åt att packa ihop kan det vara trevligt med utdelning av diplom och/eller fika till alla som har varit med.

Klockan	11.00	11.10	11.20	11.30	11.40	11.50	12.00
Lag 1	Stående längd	Formel 1-stafett	Sidledshopp	Frekvens i stege	Prickkastning	Visselspjut	Prisutdelning
Lag 2	Stående längd	Formel 1-stafett	Visselspjut	Sidledshopp	Frekvens i stege	Prickkastning	
Lag 3	Prickkastning	Visselspjut	Stående längd	Formel 1-stafett	Sidledshopp	Frekvens i stege	
Lag 4	Frekvens i stege	Prickkastning	Stående längd	Formel 1-stafett	Visselspjut	Sidledshopp	
Lag 5	Sidledshopp	Frekvens i stege	Prickkastning	Visselspjut	Stående längd	Formel 1-stafett	
Lag 6	Visselspjut	Sidledshopp	Frekvens i stege	Prickkastning	Stående längd	Formel 1-stafett	

Exempel på tidsprogram

KIDS' ATHLETICS

I en Kids' Athletics-tävling behövs inget tävlingsadministrationssystem och det räcker att en person sköter poängräkningen i en enkel matris. Det lag som har lägst sammanlagd placeringspoäng vinner tävlingen. Resultatöversikten bör visas på en stor tavla i direkt anslutning till tävlingsytan.

<i>Lagpoäng/ lagresultat i grenen</i>	<i>Placerings- poäng</i>
---	------------------------------

	Formel 1- stafett	Visselspjut	Sidleds- hopp	Frekvens i stege	Prick- kastning	Stående längd	Summa placerings- poäng
Lag 1							
Lag 2							
Lag 3							
Lag 4							
Lag 5							
Lag 6							

Exempel på resultatöversikt lagpoäng

KIDS' ATHLETICS

Grenutbud i Kids' Athletics

IAAF har delat in grenarna i tre ålderskategorier (6–7, 8–9 och 10–11 år). I denna svenska version presenterar vi ett urval av grenarna med åldersindelningen 6–8 år respektive 9–11 år.

Grenar 6–8 år

Löpgrenar	Hoppgrenar	Kastgrenar
Sprint-/häckkurirstafett Laglöpning i varvbana Formel 1-stafett Frekvenslöpning i stege	Stående längdhopp i lag Sidledshopp över lågt hinder Trestegshopp i zoner	Spjutkastning i poängzoner Knästående inkast Prickkastning

Grenar 9–11 år

Löpgrenar	Hoppgrenar	Kastgrenar
Uthållighetsstegringslopp Sprint-/häckstafett Sprintstafett Häcklopp	Hopp i kors Stavlängdhopp Längdhopp i poängzoner	Bakåtkast med medicinboll Spjutkastning Diskuskastning

Att anordna Kids' Athletics som sidoaktivitet/"prova på"

Eftersom grenarna kan genomföras på nästan vilket underlag som helst och kan anpassas till både små och stora ytor går det bra att bygga upp ett aktivitetsområde med Kids' Athletics-grenar där barn kan få springa, hoppa och kasta.

Ett urval av Kids' Athletics-grenar kan användas för att introducera friidrott som sidoaktivitet strax

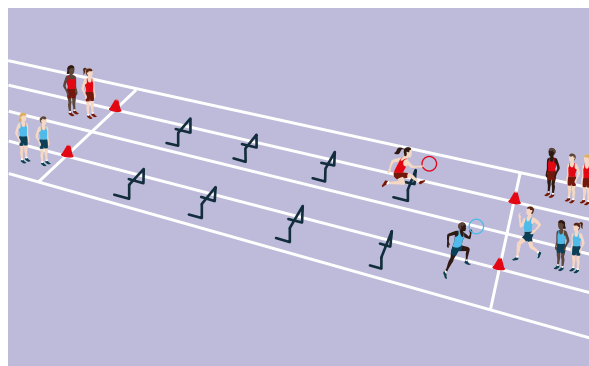
utanför friidrottsarenan i samband med ungdomstävling eller arrangemang med publik (mästerskaps- eller galatävling), som kompletterande grenar i samband med terränglöpning för barn eller i samband med marknader och mässor.

När Kids' Athletics genomförs som sidoaktivitet/"prova på" är poängräkning inte obligatorisk.

Sprint-/häckkurirstafett

Genomförande. Häcklöpning på ena sidan, sprint på andra. Löpsträckan ska vara ca 40 meter och på ena sidan placeras fyra häckar. Växling sker med stafettring. Stafetten är avslutad när alla i laget har sprungit en sträcka med häckar och en sträcka utan häckar. Grenfunktionären bestämmer om lagen ska få ett eller två försök.

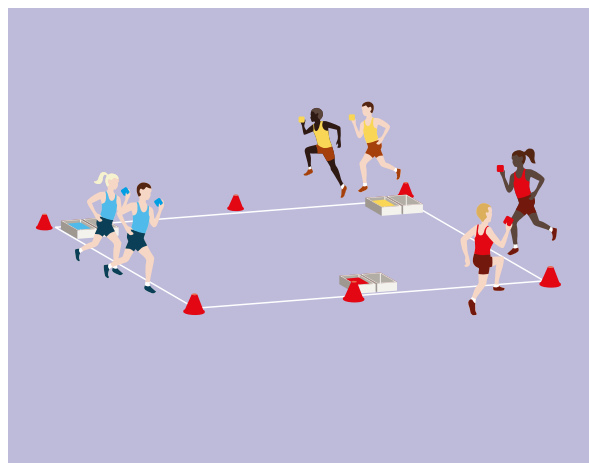
Lagresultat. Grenfunktionären tar tid på hur lång tid det tar för laget att fullfölja loppet. Den totala tiden divideras med antalet lagmedlemmar.



Laglöpning i varvbana

Genomförande. Hela laget springer tillsammans i en bana med varvlängden 100 m (långsida 35 m, kortsida 15 m), där hörnen och mitten av raksträckorna markeras med koner eller flaggor. Om flera lag springer samtidigt har varje lag varsin startplats vid någon av konerna/flaggorna. Vid starten har varje lag en låda som är full med bollar/ärtpåsar och en tom låda. Bollarna/ärtpåsarna ska flyttas från den fulla lådan till den tomma och varje barn tar en ny boll för varje varv.

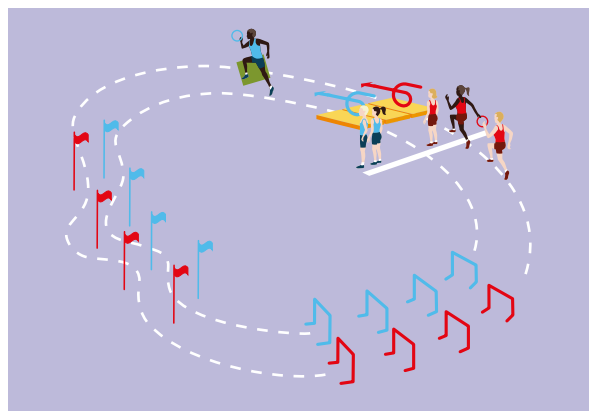
Lagresultat. När lagen har sprungit i fyra minuter summeras antalet bollar som har flyttats från den ena lådan till den andra. Det totala antalet bollar divideras med antalet lagmedlemmar.



Formel 1-stafett

Genomförande. Grenen genomförs i två parallella banor (innervarv och yttervarv) som innehåller slalomlöpning, häcklöpning och kullerbyttor. Varvet ska vara ca 60-70 m långt. Lagen springer stafett mot varandra – en gång på innerbanan och en gång på ytterbanan. Alla lagmedlemmar deltar i stafetten.

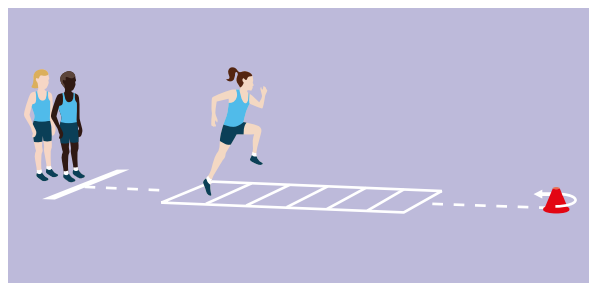
Lagresultat. Tiden det tar för laget att fullborda ett varv på innerbanan och ett varv på ytterbanan summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



Frekvenslöpning i steg

Genomförande. Barnen springer en och en fram och tillbaka i en bana med 2,5 m löpning följt av 4,5 m frekvenslöpning och 2,5 löpning fram till en kon. Barnet nuddar konen och springer likadant tillbaka. Grenfunktionären tar tid och lagfunktionären skriver ned tiderna. Varje barn får två försök.

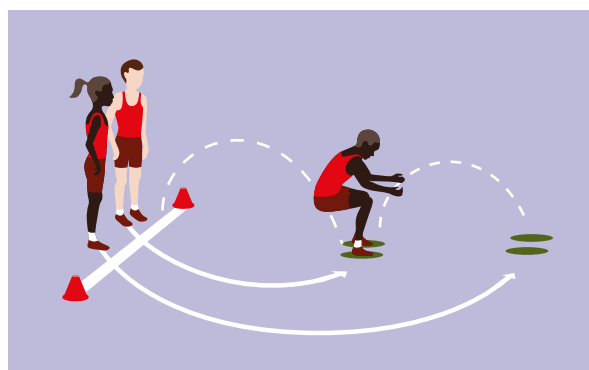
Lagresultat. Tiden i det snabbaste loppet för vart och ett av barnen summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



Stående längdhopp i lag

Genomförande. Grenen är en serie av jämfotahopp framåt. Varje nytt barn hoppar vidare från föregående landningsmärke. När alla i laget har hoppat mäts sträckan med måttband. Grenfunktionären bestämmer om varje lag ska få två eller tre försök i grenen.

Lagresultat. Lagets sammanlagda hopplängd i det bästa försöket divideras med antalet lagmedlemmar.



Sidledshopp över lågt hinder

Genomförande. Barnen gör jämfotahopp från sida till sida över ett lågt hinder eller mellan två rockringar under 20 sekunder. Grenfunktionären tar tid och lagfunktionären räknar antalet hopp och protokollför resultaten.

Lagresultat. Det totala antalet hopp summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



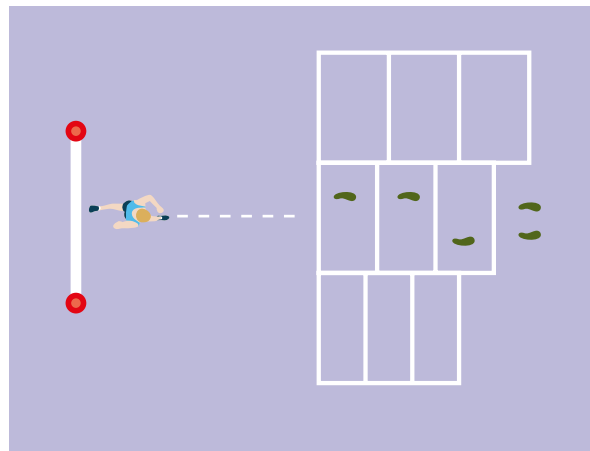
Trestegshopp i zoner

Genomförande. Barnen hoppar i trestegsrytm (vänster-vänster-höger eller höger-höger-vänster) i ett rutnmönster enligt bilden. Rutornas längd i de tre "banorna" är 1 m, 1,25 m resp. 1,5 m. Ansatsen får vara högst 5 meter lång.

Varje barn får två försök och väljer inför varje hopp vilken bana de vill hoppa i. Ett fullbordat trestegshopp (rätt fot i varje ruta) ger 1 poäng på den kortaste banan, 2 poäng på mittenbanan och 3 poäng på den längsta banan.

Tips: Om grenen genomförs på friidrottsarena går det bra att markera hoppbanorna i kulsektorn.

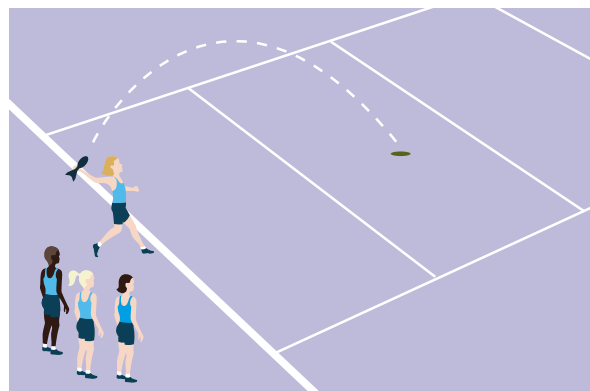
Lagresultat. Den högsta poängen för varje barn summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



Spjutkastning i poängzoner

Genomförande. Barnen kastar visselspjut, skumspjut eller något annat avlångt redskap. Nedslagsområdet är 10 meter brett och indelat i zoner som är fem meter långa. Barnen får 1 poäng för kast som landar mellan 0 och 5 meter, 2 poäng för kast mellan 5 och 10 meter o.s.v. Kast som landar utanför nedslagsområdet (sneida kast) = 0 poäng. Grenfunktionären bestämmer om varje barn ska få två eller tre försök.

Lagresultat. Poängen för varje barns längsta kast summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



Knästående inkast

Genomförande. Barnen står på knä och kastar inkast med en stor boll (basketboll eller medicinboll) som väger högst 1 kg. Nedslagsområdet är indelat i zoner som är fem meter långa. Barnen får 1 poäng för kast som landar mellan 0 och 5 meter, 2 poäng för kast mellan 5 och 10 meter o.s.v. Grenfunktionären bestämmer om varje barn ska få två eller tre försök.

Lagresultat. Poängen för varje barns längsta kast summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.

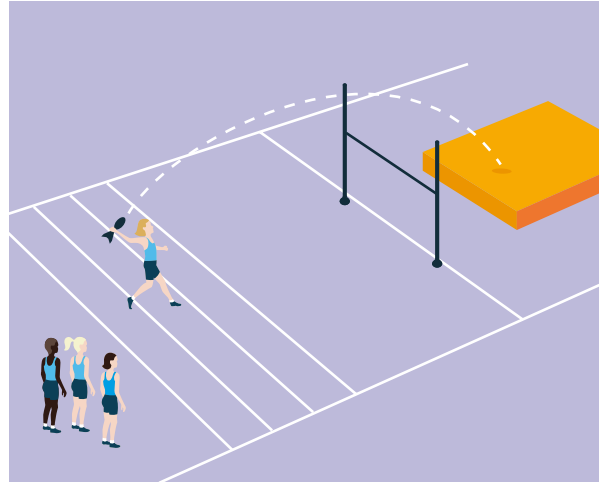


Prickkastning

Genomförande. Barnen kastar visselspjut, skumspjut eller något annat avlångt redskap över en ribba på 2,5 meters höjd. En "måltavla" (gymnastikmatta eller liknande) placeras 3 meter bakom ribban. Fyra olika övertrampslinjer markeras 4, 5, 6 resp. 7 meter framför ribban. Barnen får två försök och väljer själva vilken linje de vill kasta från, och kastar från stående eller efter impulssteg.

Ett kast under ribban ger 0 poäng. Kast över ribban som missar måltavlan ger 1 poäng. Kast som går över ribban och träffar måltavlan ger 2, 3, 4 resp. 5 poäng. Varje kast protokollförs av lagfunktionären.

Lagresultat. Varje barns högsta poäng summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



Uthållighetsstegringslopp

Genomförande. Hela laget springer tillsammans i en bana med 16 meters radie. "Porten" är öppen fem sekunder per varv och de barn som hinner igenom medan den är öppen får springa vidare på nästa varv. För den som inte hinner fram är loppet slut. Ett fullbordat varv ger 1 poäng. Grenfunktionären öppnar och stänger enligt nedanstående tidsschema. Lagfunktionären räknar och noterar antalet varv.

Varv	1	2	3	4	5	6	7
Öppnar	0.33	1.03	1.30	1.55	2.18	2.39	2.59
Stänger	0.38	1.08	1.35	2.00	2.23	2.44	3.04

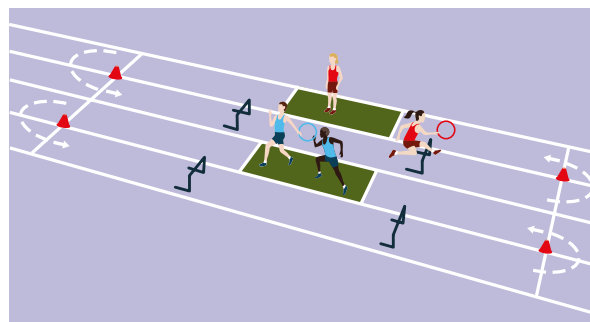
Lagresultat. Summan av det antal varv varje barn hinner fullborda divideras med antalet lagmedlemmar.



Sprint-/häckstafett

Genomförande. Varje barn springer ett varv och växlingen sker mitt på "sprintsidan" i en 10 meter lång zon med stafettring. Avståndet mellan vändpunkterna är 40 meter. På "häcksidan" placeras två häckar på lämplig höjd, vilket gör att barnen får öva på häckpassage i hög fart. Alla lagmedlemmar springer varsitt varv.

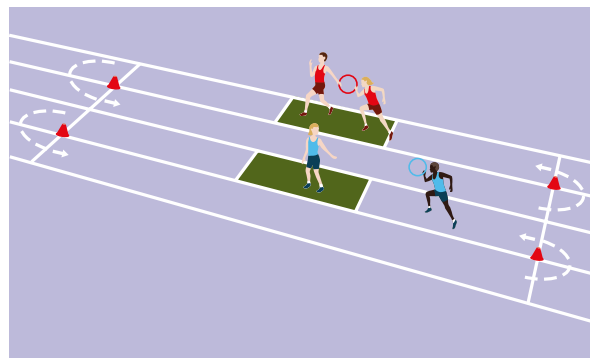
Lagresultat. Lagets sammanlagda tid i stafetten divideras med antalet lagmedlemmar.



Sprintstafett

Genomförande. Varje barn springer ett varv och växlingen sker mitt på "sprintsidan" i en 10 meter lång zon med stafettring. Avståndet mellan vändpunkterna är 40 meter. Alla lagmedlemmar springer varsitt varv.

Lagresultat. Lagets sammanlagda tid i stafetten divideras med antalet lagmedlemmar.

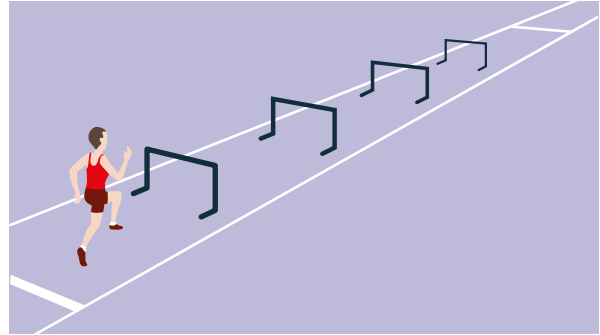


Häcklopp

Genomförande. Grenfunktionären bestämmer om varje barn ska få ett eller två försök. Loppet är 40 meter långt och barnen ska passera fyra häckar på lämplig höjd.

Avstånd från start till första häck: 10 m. Mellan häckarna: 6 m. Från sista häcken till mål: 12 m.

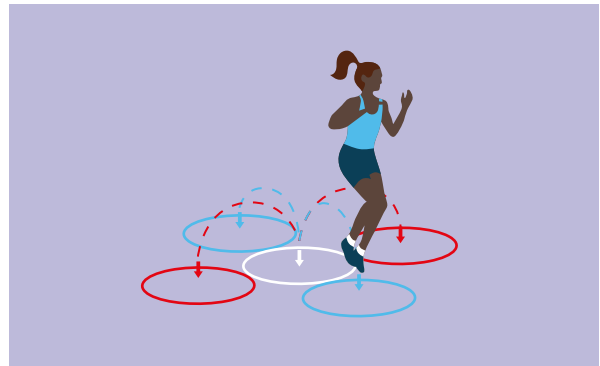
Lagresultat. Summan av barnens tider divideras med antalet lagmedlemmar.



Hopp i kors

Genomförande. Barnen hoppar jämfotahopp i 15 sekunder på ett halksäkert underlag. Alla landningar ska ske inom tydligt markerade rutor eller i rockringar. Start i mitten. Hoppordning: Framåt-tillbaka till mitten-vänster-tillbaka till mitten-bakåt-tillbaka till mitten-höger-tillbaka till mitten o.s.v. Grenfunktionären tar tid. Lagfunktionären räknar och noterar antalet hopp för varje barn. Ett barn i taget hoppar och varje barn får ett försök.

Lagresultat. Antal jämfotahopp "i rätt ruta" summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



Stavlängdhopp

Genomförande. Barnen springer en ansats på högst 5 meter, sätter i staven i en rockring och använder sedan staven för att dra sig fram till poängringarna. Första ringen ligger 1 meter från uthoppsringen och därefter ligger ringarna "kant i kant". Landning med minst en fot i första ringen ger 1 poäng, andra ringen ger 2 poäng o.s.v. Varje barn får tre försök. Grenfunktionären ansvarar för säkerheten vid gropen, lagfunktionären noterar poäng för varje hopp.

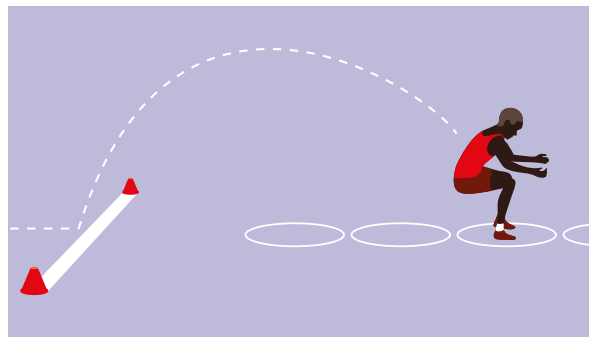
Lagresultat. Varje deltagares högsta poäng summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



Längdhopp i poängzoner

Genomförande. Längdhopp med högst 10 meters ansats där barnen landar jämfota i rockringar som placeras i rad utan mellanrum. Första ringen ligger 1 meter från uthoppsplatsen och landning i den ringen ger 1 poäng. Andra ringen ger 2 poäng o.s.v. Varje barn har tre försök.

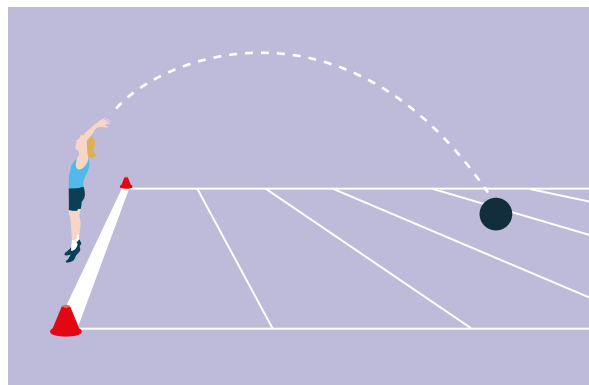
Lagresultat. Summan av poängen för varje barns längsta hopp summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



Bakåtkast med medicinboll

Genomförande. Barnen står med ryggen i kastriktningen och kastar en medicinboll (1-2 kg) uppåt-bakåt. Nedslagsområdet är 10 meter brett och indelat i zoner som är fem meter långa. Barnen får 1 poäng för kast som landar mellan 0 och 5 meter, 2 poäng för kast mellan 5 och 10 meter o.s.v. Två försök för varje barn.

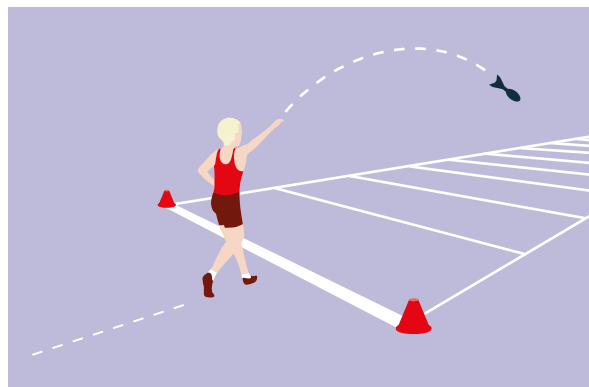
Lagresultat. Poängen för varje barns längsta kast summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



Spjutkastning

Genomförande. Barnen kastar med visselspjut, skumspjut eller 400 g-spjut. Nedslagsområdet är 10 meter brett och indelat i poängzoner. Kast på 0-5 meter ger 1 poäng, 5-10 meter 2 poäng o.s.v. Barnen får kasta från stående eller med impulssteg. Varje barn har två försök.

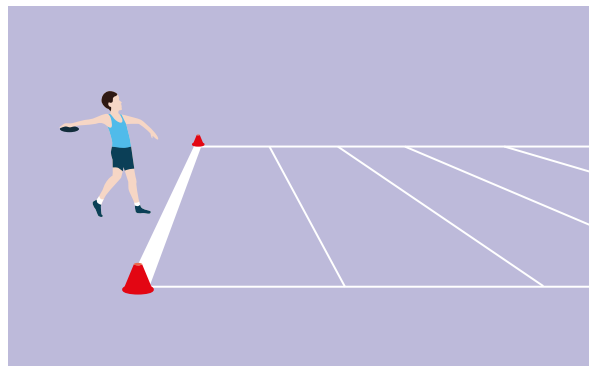
Lagresultat. Summan av varje deltagares högsta poäng divideras med antalet lagmedlemmar.



Diskus kastning

Genomförande. Barnen kastar med luftfylld diskus, gummidiskus, cykeldäck eller kastring. Nedslagsområdet är 10 meter brett indelat i poängzoner där kast som landar mellan 0 och 5 meter ger 1 poäng, 5–10 meter 2 poäng o.s.v. Poängzonerna är 10 meter breda. Sneda kast (utanför poängzonerna) ger 0 poäng. Barnen får kasta från stående eller med rotation. Varje barn har två försök.

Lagresultat. Summan av varje deltagares högsta poäng divideras med antalet lagmedlemmar.



LAGTÄVVLINGAR I SPORRHALL

Lämplig miljö

Sporthall

Tävlingsform

En sporthall kan vara en alldeles utmärkt tävlingsmiljö för barn under vinterhalvåret. I det här avsnittet har vi hämtat inspiration från Schweiz och en tävlingsform som heter UBS Kids Cup Team.

Tävlingsupplägget bygger på effektivt utnyttjande av ytorna i en sporthall där tre grenar (en sprintgren, en hoppgren och en kastgren) kan genomföras samtidigt.

När de tre inledande grenarna är avklarade möbleras hallen om till den avslutande löpgrenen som har mer fokus på uthållighet. Grenarna går snabbt att genomföra och ett stort antal lag hinner med att tävla klart på kort tid.

I tävlingsformen kombineras motoriska och fysiska utmaningar med ett taktiskt moment, där barnen själva får bedöma sin förmåga och välja "rätt bana" för att ta så många poäng som möjligt till laget.

Lagsammansättning

Ett lag består av 6 personer. Pojkar och flickor tävlar tillsammans och på samma villkor. Alla tävlar i alla grenar.

6-8 år	Sprint	Hopp	Kast	Hinderbana
14.00	Möblera hallen för de inledande grenarna			
14.40	Gemensam uppvärmning			
15.00	Lag 1+2	Lag 3+4	Lag 5+6	
15.12	Lag 3+4	Lag 5+6	Lag 1+2	
15.24	Lag 5+6	Lag 1+2	Lag 3+4	
15.36	Möblera hallen för hinderbanelöpning			
16.00				Alla lag tillsammans
16.20	Diplomutdelning, tack till deltagare och funktionärer			

Exempel på tidsprogram med sex deltagande lag

LAGTÄVLINGAR I SPORRHALL

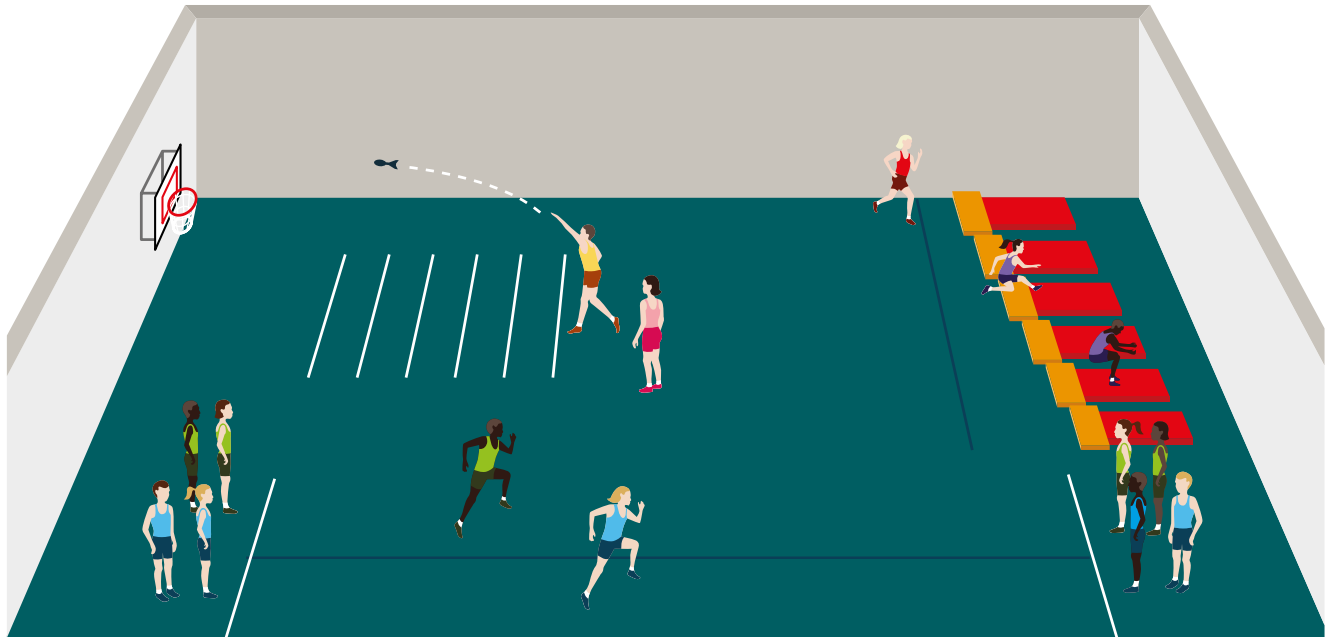
9-11 år	Sprint	Hopp	Kast	Skidskyttestafett
09.00	Möblera hallen för de inledande grenarna			
09.40	Gemensam uppvärmning			
10.00	Lag 1+2	Lag 3+4	Lag 5+6	
10.12	Lag 7+8	Lag 9+10	Lag 1+2	
10.24	Lag 3+4	Lag 5+6	Lag 7+8	
10.36	Lag 9+10	Lag 1+2	Lag 3+4	
10.48	Lag 5+6	Lag 7+8	Lag 9+10	
11.00	Möblera hallen för skidskyttestafett			
11.20				Lag 1+2+3+4
11.30				Lag 5+6+7
11.40				Lag 8+9+10
11.50	Diplomutdelning, tack till deltagare och funktionärer			

Exempel på tidsprogram med tio deltagande lag

Resultatöversikt lagpoäng

Lagresultaten räknas på samma sätt som i Kids' Athletics, se sidan 25. Laget med lägst sammanlagd placeringspoäng vinner tävlingen.

LAGTÄVLINGAR I SPORRHALL 6-8 ÅR



Exempel på hur hallen kan möbleras vid tävling för åldersklassen 6–8 år

Sprint: Kurirstafett *

Genomförande. Sprintgrenen är en kurirstafett över 24x16 m. Varje lagmedlem springer fyra sträckor och växlar med stafettpinne. Två lag springer samtidigt.

Lagresultat. Manuell tidtagning med avrundning uppåt till närmaste tiondels sekund. Vid tjuvstart får loppet fortsätta, men laget som tjuvstartade får 1 sekunds tidstillägg. Varje felaktig växling ger också 1 sekunds tidstillägg till laget.

Funktionärer. En starter, två tidtagare/sekreterare. Startern kontrollerar om något av lagen tjuvstartar. Sekreterarna kollar eventuella felaktiga växlingar under loppet.

* Gren från UBS Kids Cup Team

LAGTÄVLINGAR I SPORRHALL 6-8 ÅR

Hopp: Längdhopp på poängmattor *

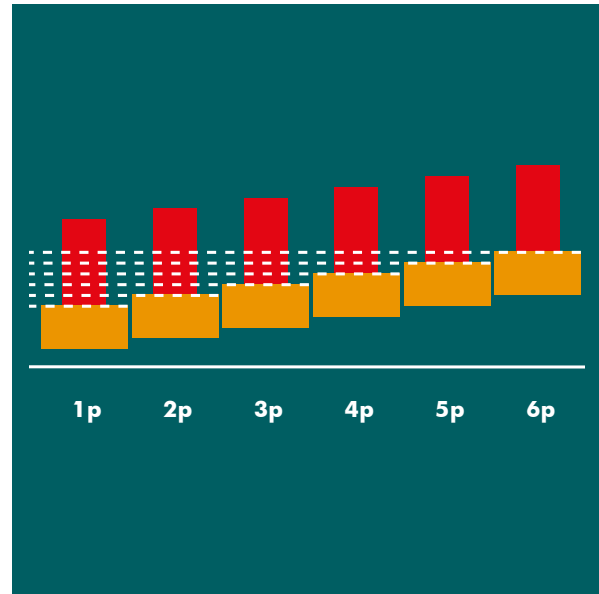
Genomförande. Sex parallella banor byggs upp bredvid varandra i hallen. Varje barn har två hopp på sig att försöka få så hög poäng som möjligt. Poäng får man genom att landa på den matta som är röd på bilden.

Avstånden från uthoppsplatsen till poängmattan är 1,40 (1 poäng), 1,65 (2 poäng), 1,90 (3 poäng), 2,15 (4 poäng), 2,40 (5 poäng) respektive 2,65 (6 poäng). Hopp där barnet inte landar på poängmattan ger 0 poäng.

Lagresultat. Poängsumman av varje lagmedlems bästa resultat.

Funktionärer. En sekreterare/domare som kollar om landningen sker på poängmattan och noterar poängen för varje hopp. En person som ser till att mattorna ligger på rätt plats inför varje hopp.

* Gren från UBS Kids Cup Team



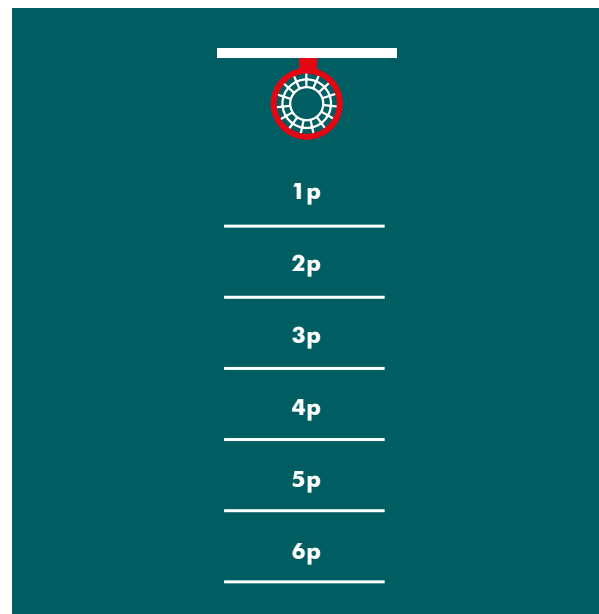
Kast: Träffa mål från olika avstånd med visselspjut *

Genomförande. Sex rockringar placeras på olika avstånd från basketplankan. Varje barn har två kast på sig att försöka få så hög poäng som möjligt. Kasten sker från stående och främre foten ska vara i ringen vid utkastet. Poäng får man genom att träffa basketplankan med ett visselspjut.

Avstånden från rockringarna till plankan är 3 m (1 poäng), 4,5 m (2 poäng), 6 m (3 poäng), 7,5 m (4 poäng), 9 m (5 poäng) respektive 10,5 m (6 poäng). Kast som missar plankan ger 0 poäng.

Lagresultat. Poängsumman av varje lagmedlems bästa resultat.

Funktionärer. En sekreterare/domare som kollar om främre foten är i ringen och om spjutet träffar plankan samt noterar poängen för varje kast. En person som ser till att ringarna ligger på rätt plats inför varje hopp.



LAGTÄVLINGAR I SPORRHALL 6-8 ÅR

Hinderbanestafett *

Genomförande. Som avslutande gren i lagtävlingen för 6–8-åringar byggs en rundbana med hinder i hallen. Banan ska vara lätt att följa och förstå, och alla hinder som används ska vara stabila och säkra. "Hindren" kan vara passager där barnen ska hoppa, klättra, åla, krypa, springa slalom, springa i sidled etc. Det bästa är om banan kan byggas så bred att alla lag som är med i tävlingen kan springa samtidigt. Om det finns en läktare i hallen kan delar av banan placeras där. Varje person ska springa två varv.

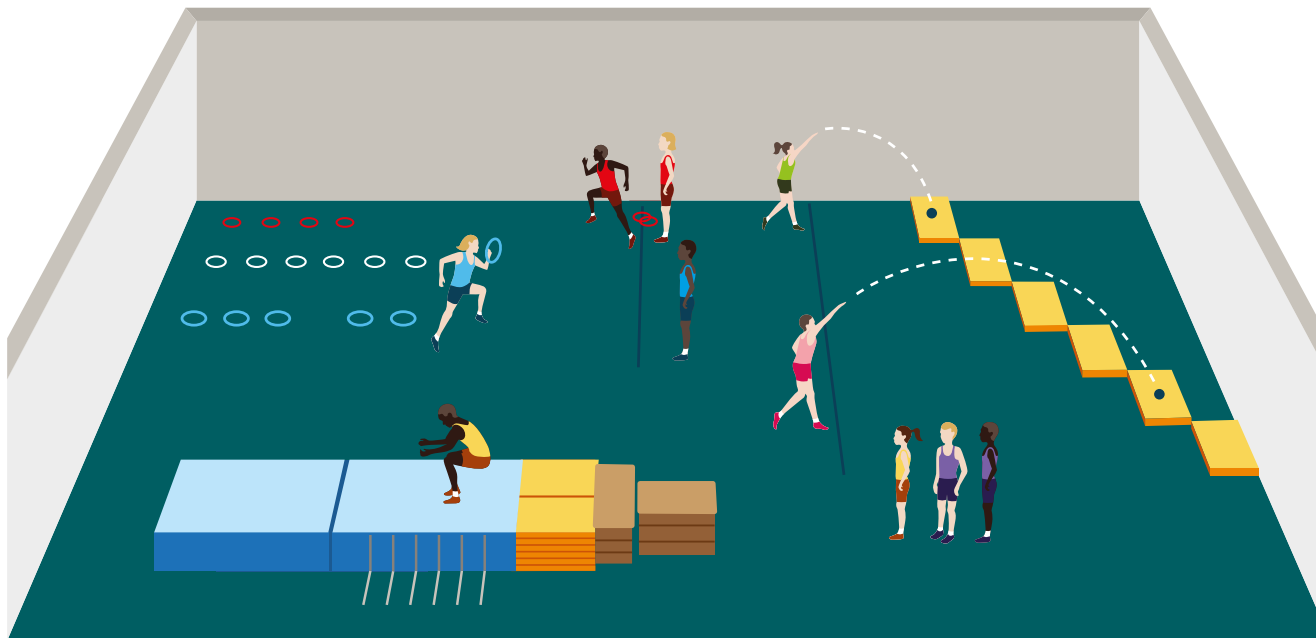
Lagresultat. Om alla lag kan springa samtidigt räknas enbart placeringar. Om banan inte tillåter att alla lag springer samtidigt delas lagen upp i lämpligt antal heat och manuell tidtagning sker. Lagets resultat är i så fall den tid det tar för laget att springa 12 varv (två per lagmedlem).

Funktionärer. En person som i förväg har bestämt banans utformning, leder uppbyggnaden av banan och visar hur man tar sig igenom banan efter att den är uppbyggd. Övriga funktionärer (ju fler desto bättre) hjälps åt att...

1. bygga banan.
2. kontrollera att alla hinder passeras på rätt sätt.
3. hålla koll på lagens inbördes ordning i mål (om alla lag springer i samma heat), alternativt tar tid på lagen (om lagen är uppdelade i flera heat).

* Gren från UBS Kids Cup Team

LAGTÄVLINGAR I SPORRHALL 9-11 ÅR



Exempel på hur hallen kan möbleras vid tävling för åldersklassen 9-11 år

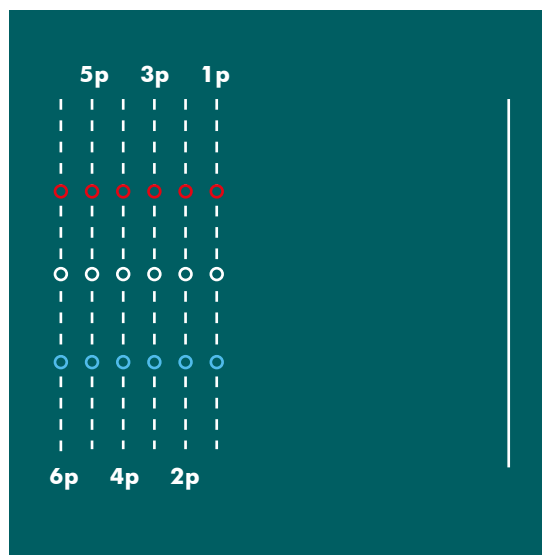
Sprint: Hämta ring *

Genomförande. Grenen går ut på att springa och hämta en ring och hinna tillbaka med den till startlinjen innan sju sekunder har gått. Varje barn har två försök. Första ringen ligger 11 m från startlinjen och ger 1 poäng. Ringarna ligger sedan med 1,2 meters mellanrum och ger 2 poäng (12,2 m), 3 poäng (13,4 m), 4 poäng (14,6 m), 5 poäng (15,8 m) respektive 6 poäng (17 m). Om löparen tjuvstartar eller inte hinner tillbaka med ringen får hen 0 poäng i försöket.

Lagpoäng. Poängsumman av varje lagmedlems bästa resultat.

Funktionärer. En starter/tidtagare som blåser i visselpipa vid starten och när 7 sekunder har gått. En domare/sekreterare som avgör om barnet hunnit tillbaka i tid för att få poäng, och noterar poängen för varje försök. En person som ser till att alla ringar ligger på rätt plats inför nästa lopp.

* Gren från UBS Kids Cup Team



LAGTÄVLINGAR I SPORThALL 9-11 ÅR

Hopp: Längd med ansats på plintar *

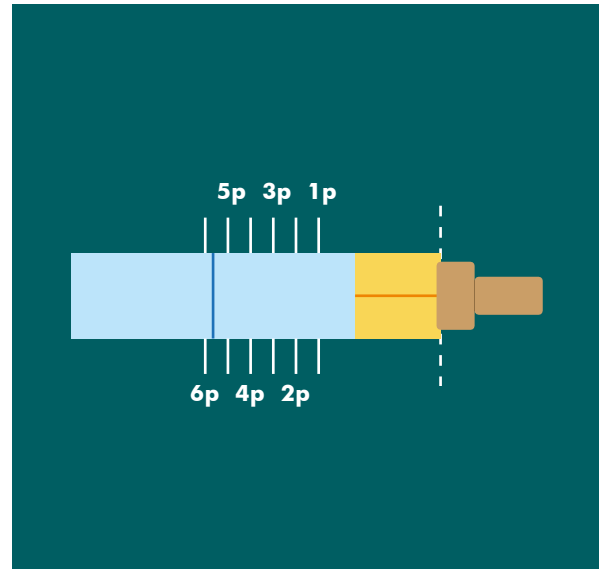
Genomförande. De två översta plintdelarna från två plintar ställs upp som ett T. Ansatsen börjar längst bak på den första plinten och uthoppet sker från den andra. Barnen har två försök och hoppar så långt de kan ut i en tjockmatta som är indelad i poängzoner som markeras med tejp antingen på mattan eller på golvet bredvid.

Poängzonerna börjar vid 1,90 och är 30 cm långa (1,90=1p, 2,20=2p, 2,50=3p, 2,80=4p, 3,10=5p, 3,40=6p).

Lagpoäng. Poängsumman av varje lagmedlems bästa resultat.

Funktionärer. En sekreterare som noterar poängen för varje hopp.

* Gren från UBS Kids Cup Team



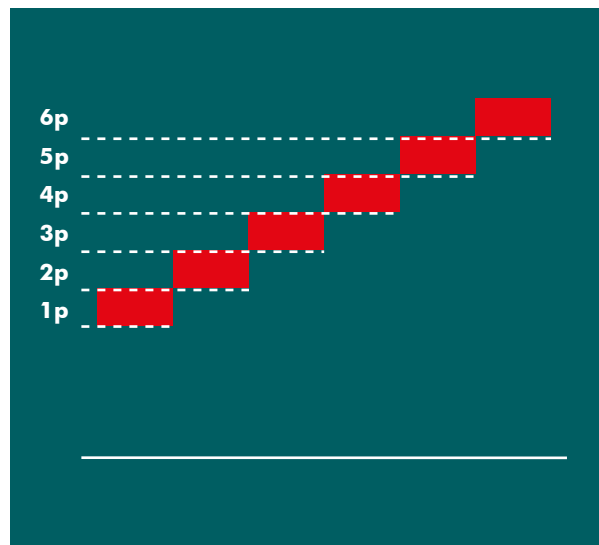
Kast: Kulstötning på poängmattor

Genomförande. Sex rockringar placeras på rad. En gymnastikmatta ligger rakt framför varje rockring. Barnen har två försök och väljer för varje försök vilken matta de siktar på att träffa. När kulan stöts iväg ska främre foten vara i rockringen.

Avstånden från ringarna till respektive matta är 3,50 (1 poäng), 4,50 (2 poäng), 5,50 (3 poäng), 6,50 (4 poäng), 7,50 (5 poäng) respektive 8,50 (6 poäng). Stötar där kulan inte landar på poängmattan ger 0 poäng. Lämpligt kastredskap: 2 kg gummikula.

Lagresultat. Poängsumman av varje lagmedlems bästa resultat.

Funktionärer. En sekreterare/domare som kollar om kulan landar på poängmattan och noterar poängen för varje stöt. En person som rullar/bär tillbaka kulan.



LAGTÄVLINGAR I SPORRHALL 9-11 ÅR

Lagskidskytte *

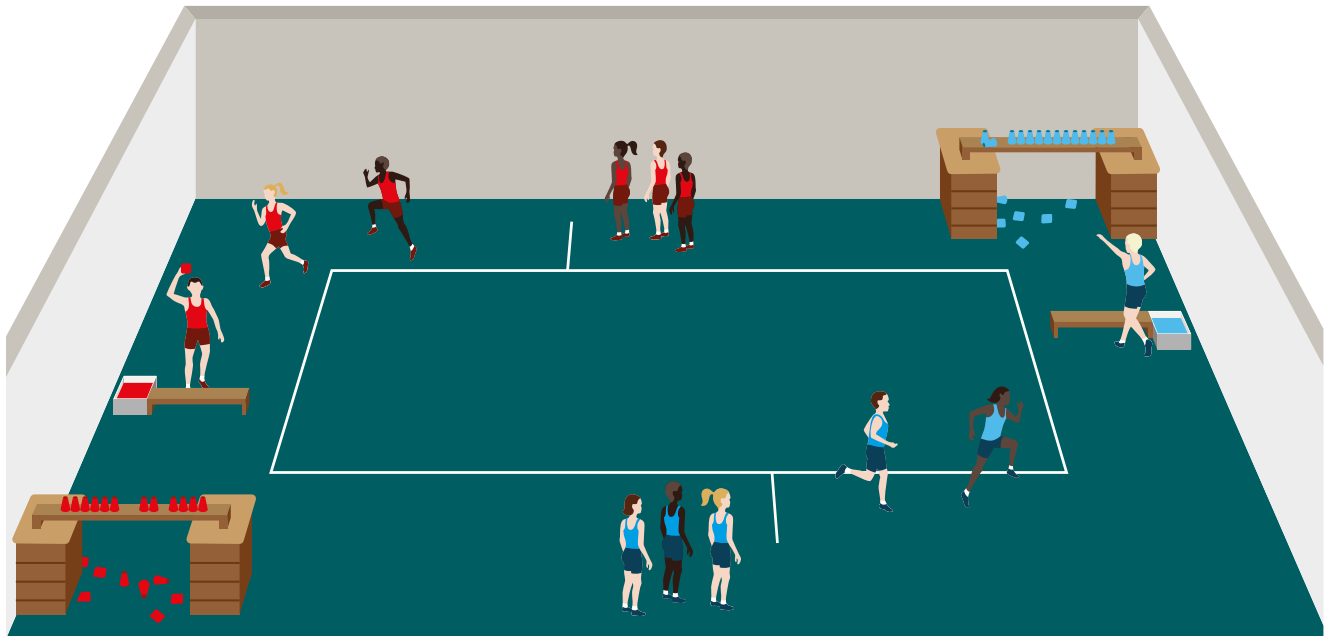
Genomförande. Bygg en rundbana som är så stor som möjligt i hallen. Banan kan byggas med antingen två eller fyra startpositioner och antingen två eller fyra kaststationer. Vid varje kaststation står en låda/uppochnedvänd pallplint med en riklig mängd ärtpåsar. Fem meter framför kaststationen står 15 koner i rad på en bänk uppe på höga plintar.

Grenen går ut på att laget ska springa så många varv de hinner på tre minuter. Lagmedlemmarna springer tre och tre. När trion som springer kommer fram till kaststationen tar de upp en ärtpåse var och kastar den mot konerna, sedan springer de resten av varvet och växlar till den andra halvan av laget. Om laget lyckas kasta omkull alla sina koner får de springa resten av tiden utan att behöva stanna och kasta.

Lagpoäng. Lagen får en poäng för varje kon de lyckas välta + tre poäng för varje varv de hinner springa (d.v.s. en poäng per varv och person).

Funktionärer. Två personer per lag som räknar och protokollför poäng (den ena räknar antalet löpta varv, den andra antalet välta koner). Två personer per kaststation som ställer upp konerna och lägger tillbaka ärtpåsar mellan heaten.

* Gren från UBS Kids Cup Team



LAGTÄVVLINGAR PÅ FRIIDROTTS- ARENAN

Lämplig miljö

Friidrottsarena (utomhus eller inomhus)

Tävlingsform

I detta avsnitt beskriver vi ett upplägg för lagtävlingar på friidrottsarenor/i friidrottshallar som är inspirerat av Tyska Friidrottsförbundets lagtävlingskoncept Kinderleichtathletik.

I denna tävlingsform utgör summan av de fyra eller sju bästa individuella grenresultaten, alternativt ett resultat som laget uppnår tillsammans, grunden för poängräkning.

Kinderleichtathletik är indelat i tre åldersgrupper (6-7, 8-9 och 10-11 år) men i Sverige har vi i samråd med friidrottens grengruppschefer valt att begränsa det till två åldersgrupper (6-8 och 9-11 år).

En tävling för 6-8-åringar innehåller 3-4 grenar. I den äldre åldersgruppen tävlar lagen i 5-6 grenar. Alla tävlingar ska innehålla minst en löpgren, minst en hopp-gren och minst en kastgren. Tävlingen genomförs i högt tempo med korta väntetider och lagen roterar mellan grenarna (se exempel på tidsprogram på sidan 46).

Lagsammansättning:

Förutom åldersindelningen (6–8 år resp. 9–11 år) kan tävlingen delas in i klasser där lag med ungefär lika många deltagare möter varandra:

- Små lag består av 4–6 deltagare
- Stora lag består av 7–10 deltagare

För att arrangören ska kunna planera tävlingen med tidsprogram etc. bör lag som regel anmälas i förväg. Det ska också vara möjligt att anmäla enstaka personer, som i så fall får komplettera lag som är anmälda i förväg.

Två viktiga utgångspunkter för tävlingsformen är att

1. Pojkar och flickor tävlar tillsammans på lika villkor.
2. Samtliga lagmedlemmar deltar i alla grenar.

Om många lag anmäler sig delas de in i pooler, där en hel pool tävlar klart innan nästa börjar. För varje pool ska tävlingen pågå under högst två och en halv timme.

LAGTÄVLINGAR PÅ FRIIDROTTSARENAN

Att anordna lagtävlingar på friidrottsarenan

Det är bra om arrangörer i närområdet gör en inledande säsongsplanering tillsammans, för att säkerställa en variation i tävlingsupplägg och för att garantera att alla tävlingsgrenar förekommer vid minst ett tillfälle under säsongen. (Se avsnittet "Att planera en tävlings-säsong för barn" på sidan 8.)

De flesta av grenarna är uppbyggda så att ett lag bör hinna tävla färdigt i en gren och vara redo att starta i nästa gren efter 20 minuter. Räkna dock med att höjdhopp (sax eller valfritt hopsätt), höjdlängdhopp och mållängdhopp tar mer än 20 minuter att genomföra för stora lag (7–10 personer).

Optimalt är att utforma tävlingen så att *två lag tävlar samtidigt* i varje gren. Detta löser man exempelvis på följande sätt:

- I sprint- och häckgrenar (30 meter, 50 meter, 50 meter häck) använder ett lag bana 1 och 3, medan det andra lagets deltagare springer på bana 2 och 4.
- I sprint-/häckstafett används bana 1 och 2 till det ena laget, bana 3 och 4 till det andra.
- I mållängdhopp, additionslängdhopp och femsteg i ringar+uthopp i grop kan två lag hoppa bredvid varandra i samma grop.

- Till stavlängdhopp i poängzoner och stavlängd hopp behövs en hoppgrup per lag eftersom det är grenar som kräver säkerhetsmarginal i sidled.
- I längdhoppstafett och enbenschoppstafett där den totala tävlingstiden är tre minuter per lag kan lagen antingen hoppa på två parallella banor eller efter varandra på samma bana.
- Höjdlängdhopp kan genomföras på två separata gymnastikmattor, eller så kan två lag hoppa på samma matta över varsin kort ribba.
- För höjdhopp (saxhopp eller valfritt hopsätt) behövs två hoppbäddar eftersom det är grenar som tar något längre tid att genomföra.
- I samtliga kastgrenar kan man nyttja kastfältets bredd och låta två lag kasta/stöta bredvid varandra. När rotationsteknik används bör avståndet mellan lagen vara så stort som möjligt och exempelvis fotbollsmål användas för att stoppa/bromsa upp kastredskap som är på väg åt fel håll.

I vissa löpgrenar är det lämpligt att *fler än två lag tävlar samtidigt*. Dessa grenar – stafettlöpning, lagskidskytte och stadioncross – kan vara lämpliga att inleda eller avsluta tävlingen med.

LAGTÄVLINGAR PÅ FRIIDROTTSARENAN

En lagtävling på friidrottsarenan kräver en hel del *funktionsinsatser*, inte minst innan tävlingen börjar, då arenan ska förberedas för tävling. Förberedelserna består bland annat av att linjera/markera poängzoner i de grenar där sådana används och att plocka fram de redskap som ska användas i de olika grenarna.

Någon timme innan tävlingen börjar bör alla funktionärer få instruktioner om hur just deras gren fungerar och vilka de olika arbetsuppgifterna vid grenen är. *Grenfunktionärernas* antal och arbetsuppgifter beskrivs på de kommande sidorna i beskrivningen av de enskilda grenarna.

Utöver grenfunktionärerna behövs ett *sekretariat* som hanterar protokoll och poängräkning. Sekretariatets arbetsuppgifter är i korthet att:

1. Se till att sekreterarna i varje gren har ändamålsenliga protokoll.
2. Samla in ifyllda protokoll och summera lagresultat i de enskilda grenarna.
3. Sammanställa lagresultat från de olika grenarna i en matris, som kan vara identisk med den som används för Kids' Athletics, se sidan 25.

Friidrottsklubben Mångkamparen inbjuder till Lagtävling för barn på Bergsvallen

Lördagen den 4 juni

Tävlingen börjar 10.00 och slutar senast 15.00.

Klasser och grenar

Pojkar och flickor 9-11 år: 50 m häck, stafett 4x50 eller 7x50m, höjdhopp (sax), femsteg, stöt med ansats och slungkast med rotation.

Pojkar och flickor 6-8 år: Sprint/häckstafett, stavlängdhopp, stående stöt och lagskidskytte.

Anmälan

Anmäl ert lag senast den 30 maj. Ange lagnamn, antal personer i laget och faktureringsadress i anmälan. Lagen kommer att indelas i pooler där små lag (4-6 lagmedlemmar) tävlar mot varandra och stora lag (7-10 lagmedlemmar) tävlar mot varandra.

Det går också att anmäla enstaka deltagare. Dessa kommer att lottas in på lediga platser i de lag som är anmälda.

Anmälningar skickas till lagtavling@fkmangkamparen.se.

Anmälningsavgifter: Litet lag: 300:-, stort lag: 400:-, enstaka deltagare: 50:-

Regler

Pojkar och flickor tävlar tillsammans på lika villkor. Alla lagmedlemmar deltar i samtliga grenar. Undantaget är stafetten i 9-11-årsklassen där lagen består av fyra eller sju löpare. Beskrivningar av samtliga grenar finns i "Friidrottens tävlingar för barn".

Kastredskap

I stöt 9-11 år används 2 kg-kula. I slungkast 9-11 år används cykeldäck. I stöt 6-8 år används 1 kg-medicinboll.

Tidsprogram kommer att publiceras den 31 maj på FK Mångkamparens hemsida. Tävlingspassen i respektive pool kommer att vara ca 2 timmar långa.

Exempel på inbjudan

LAGTÄVLINGAR PÅ FRIIDROTTSARENAN

6–8 år, små lag

Första start 10.00

Prisutdelning 11.30

Lag 1: Björnarna
Lag 2: IFK lag 1
Lag 3: Ludvigs lag
Lag 4: Raketerna
Lag 5: SIF lag 3
Lag 6: Hästarna

9–11 år, stora lag

Första start 10.00

Prisutdelning 12.30

Lag 12: Johannas lag
Lag 13: Igelkottarna
Lag 14: SIF lag 4
Lag 15: Månen
Lag 16: Enhörningarna
Lag 17: SIF lag 1

6–8 år, stora lag

Första start 12.30

Prisutdelning 14.00

Lag 7: IFK lag 3
Lag 8: Heja Lena!
Lag 9: SIF lag 2
Lag 10: Älgarna
Lag 11: RSK lag 1

9–11 år, små lag

Första start 12.20

Prisutdelning 14.20

Lag 18: Gorillorna
Lag 19: RSK lag 2
Lag 20: Safari
Lag 21: Expressloket
Lag 22: Getingarna
Lag 23: Änglarna
Lag 24: IFK lag 2
Lag 25: RSK lag 3

6–8 år	10.00	10.20	10.40	11.00	11.10	12.30	12.50	13.10	13.30	13.40
Sprint/häckstafett (bortre långsidan)	Lag 1+2	Lag 3+4	Lag 5+6			Lag 7+8	Lag 11	Lag 9+10		
Stavlängdhopp i poängzoner (grop 1)	Lag 3	Lag 5	Lag 1			Lag 10	Lag 7	Lag 8		
Stavlängdhopp i poängzoner grop 2	Lag 4	Lag 6	Lag 2			Lag 11	Lag 9			
Stående stöt i poängzoner	Lag 5+6	Lag 1+2	Lag 3+4			Lag 9	Lag 8+10	Lag 7+11		
Lagskidskytte				Lag 1-3	Lag 4-6				Lag 7-8	Lag 9-11

9–11 år	10.00	10.20	10.40	11.00	11.20	11.40	12.00	12.20	12.30	12.40	13.00	13.20	13.40	14.00
50 m häck bana 1+3		Lag 16			Lag 12	Lag 14				Lag 18		Lag 24	Lag 22	Lag 20
50 m häck bana 2 + 4		Lag 17			Lag 13	Lag 15				Lag 19		Lag 25	Lag 23	Lag 21
Femsteg i ringar + uthopp (grop 3)	Lag 14+15		Lag 16+17	Lag 12+13						Lag 20+21	Lag 18+19		Lag 24+25	Lag 22+23
Slungkast med rotation	Lag 16+17	Lag 14+15	Lag 12+13							Lag 22+23	Lag 20+21	Lag 18+19		Lag 24+25
Höjdhopps (sax) matta 1	Lag 12		Lag 14		Lag 16					Lag 24	Lag 22	Lag 20	Lag 18	
Höjdhopps (sax) matta 2	Lag 13		Lag 15		Lag 17					Lag 25	Lag 23	Lag 21	Lag 19	
Stöt med ansats i poängzoner				Lag 16+17	Lag 14+15	Lag 12+13					Lag 24+25	Lag 22+23	Lag 20+21	Lag 18+19
Stafettlöpning							Lag 12-17	Lag 18-21	Lag 22-25					

Exempel på tidsprogram för lagtävling på friidrottsarenan

Programmet visar hur en tävlingsdag kan genomföras med tävling i båda åldersklasserna och en blandning av små och stora lag.

LAGTÄVLINGAR PÅ FRIIDROTTSARENAN

Lagnummer _____ Lagnamn _____

	Barnets namn	Försök 1	Försök 2	Försök 3	Försök 4	Resultat (Summan av de tre bästa försöken)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Lagresultat, litet lag (summan av de fyra bästa individuella resultaten)

Lagresultat, stort lag (summan av de sju bästa individuella resultaten)

Lagnummer _____ Lagnamn _____

	Barnets namn	1p 45cm	2p 55cm	3p 65cm	4p 75cm	5p 85cm	6p 95cm	7p 1,05	8p 1,15	Resultat Bästa poäng/ hopp höjd
	Mållängdhopp Höjdlängdhopp Höjdhopp (sax/valfritt hoppsätt)	75cm	85cm	95cm	1,05	1,15	1,25	1,35	1,45	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Lagresultat, litet lag (summan av de fyra bästa individuella resultaten)

Lagresultat, stort lag (summan av de sju bästa individuella resultaten)

Exempel på grenprotokoll för lagtävling på friidrottsarenan

LAGTÄVLINGAR PÅ FRIIDROTTSARENAN

Tävlingsgrenar

Grenarna inom varje grengrupp är valda så att de ger en naturlig progression till den "färdiga" friidrottsgrenen som introduceras i yngsta ungdomsklassen (12–13 år):

Tävlingsgrenar 6-8 år

Löpgrenar	Hoppgrenar	Kastgrenar
30 meter från olika startpositioner Sprint-/häckstafett, 3 minuter Lagskidskytte, 400-600 m	Mållängdhopp Längdhoppstafett Höjdlängdhopp Enbenschoppstafett Stavlängdhopp i poängzoner	Överhandskast i poängzoner Stående stöt i poängzoner Stående slungkast i poängzoner

Tävlingsgrenar 9-11 år

Löpgrenar	Hoppgrenar	Kastgrenar
50 meter från startblock 50 meter häck från startblock Stafettlöpning Stadioncross, 1500-2000 m	Additionslängdhopp Femsteg i ringar + uthopp i grop Saxhöjdhopp Höjdhopp med valfritt hopsätt Stavlängdhopp	Överhandskast med fri ansatslängd i poängzoner Stöt med ansats i poängzoner Slungkast med ansats (rotation) i poängzoner

LAGTÄVLINGAR PÅ FRIIDROTTSARENAN

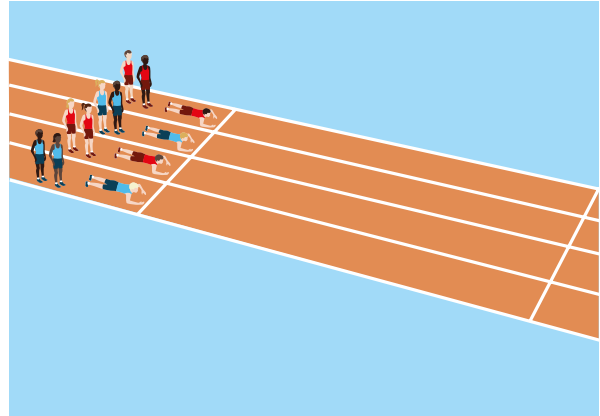
6-8 ÅR

30 meter från olika startpositioner

Genomförande. I denna gren springer samtliga lagmedlemmar tre lopp vardera över 30 meter. Arrangören väljer en av följande startpositioner: Magliggande, snabba steg på stället, trepunktsstart eller skraddarsittande. (Samma startposition används under hela tävlingsdagen.)

Lagresultat. Små lag: Summan av de fyra snabbaste löparnas bästa tid. Stora lag: Summan av de sju snabbaste löparnas bästa tid.

Funktionärer. En starter, en tidtagare per bana och en sekreterare (som också rapporterar lagresultat till sekretariatet efter genomförd gren).

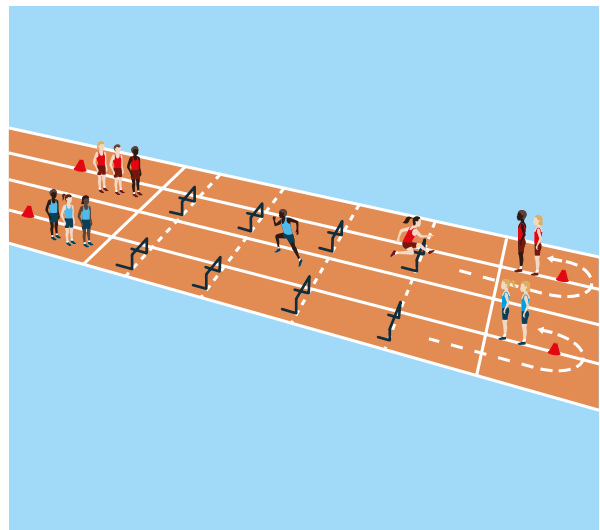


Sprint-/häckstafett, 3 minuter

Genomförande. Varje lag använder två banor – en med och en utan häckar/låga hinder – och ska hinna så långt som möjligt under tre minuter. Löpsträckan är 30 meter och på den ena banan finns fyra hinder som är högst 30 cm höga och står på 3–5 meters avstånd från varandra. Alla barn i laget deltar i stafetten och varje löpare ska runda en kon bakom laget innan växlingen sker.

Lagresultat. Laget får 1 poäng för varje häck de springer över i ena riktningen, 1 poäng för varje häck de springer förbi i andra riktningen och 1 poäng för varje gång de passerar rundningskonen.

Funktionärer. En starter, en tidtagare (som signalerar när tre minuter har gått), en poängräknare/sekreterare per lag och en person per lag som är beredd att ställa upp häckar som välter under loppet.



LAGTÄVLINGAR PÅ FRIIDROTTSARENAN

6-8 ÅR

Lagskidskytte, 400–600 m

Genomförande. Deltagarna springer i par i en bana som är 400-600 m lång. Någonstans på varvet finns ett antal bord (ett per lag) där det står tre koner. Dessa ska vältas med bollar som kastas från 2–3 meters avstånd.

Varje lag har sex bollar och den första bollen får kastas när båda löparna i paret har kommit fram till skyttestationen. Om någon av konerna står kvar när alla bollar är kastade får paret springa en kort straffrunda innan de växlar till nästa par. Först när båda löparna i ett par har nått mållinjen får nästa par börja springa.

Antalet sträckor i stafetten bestäms av det lag som har flest deltagare. Alla barn ska få springa minst en sträcka.

Lagresultat. Den tid det tar för laget att springa från start till mål. Klockan stoppas när den sista löparen i det sista paret når mållinjen.

Funktionärer. En starter, en tidtagare, en funktionär per lag som lägger tillbaka bollar/ställer upp koner under loppets gång och en funktionär per lag som "visar vägen" när laget ska springa straffrunda.



LAGTÄVLINGAR PÅ FRIIDROTTSARENAN

6-8 ÅR

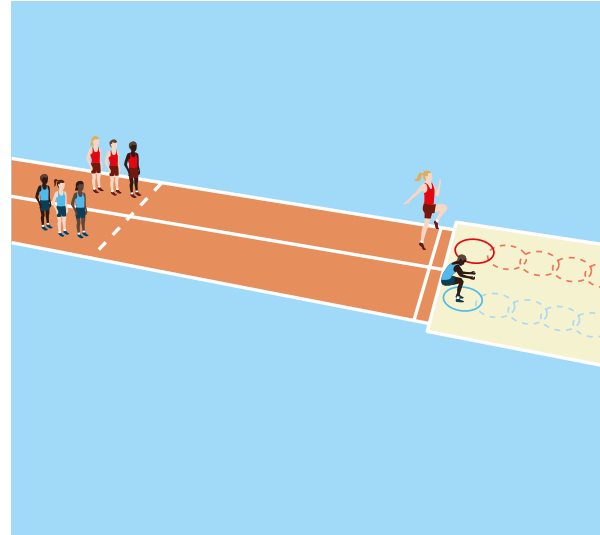
Mållängdhopp

Genomförande. Barnen hoppar längd med en ansats på högst 10 meter. Uthoppet sker från en fot framme vid gropkanten. Ett hopp är godkänt om barnet landar med båda fötterna i en rockring eller ett cykeldäck.

Grenen genomförs som höjdhopp: Barnen får två försök per längd och de som "klarar" går vidare till nästa längd. Tävlningen börjar med rockringen på 1 meter. Därefter följer 1,25 – 1,50 o.s.v.

Lagresultat. Landning i ring som ligger 1 meter från gropkanten ger 1 poäng, 1,25 ger 2 poäng, 1,50 ger 3 poäng o.s.v. När grenen är avslutad summeras den högsta uppnådda poängen för de fyra bästa hopparna (i små lag) respektive sju bästa hopparna (i stora lag).

Funktionärer. En sekreterare, en domare och en krattare per lag.

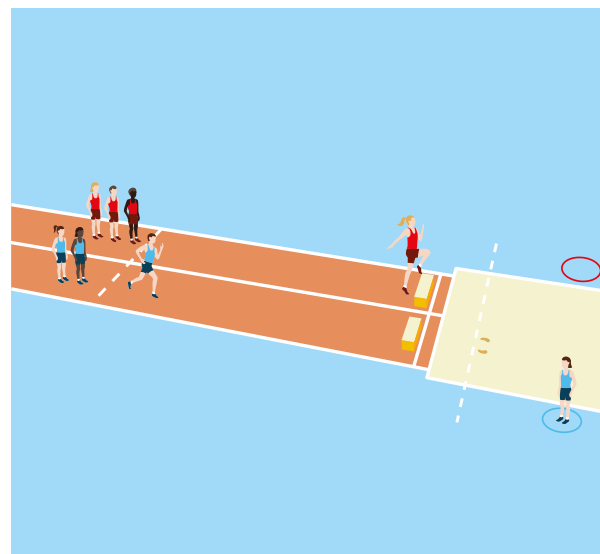


Längdhoppstafett

Genomförande. Barnen hoppar efter en ansats på högst 10 meter över ett lågt hinder (banankartong eller liknande). I gropen markeras poängzoner som är 25 cm långa. Nästa hoppare påbörjar sin ansats när föregående hoppare kliver ur ringen och trampar med båda fötterna i en rockring/ett cykeldäck bredvid gropen. Laget gör så många hopp de hinner göra på tre minuter.

Lagresultat. Poängsumman från alla de hopp laget hinner göra inom tidsramen 3 minuter.

Funktionärer. En tidtagare som signalerar start och när tiden är ute, en växlingsdomare per lag som signalerar "klart för nästa hopp" med handuppräckning, en domare per lag som ropar poäng vid varje landning i gropen (och krattar gropen inför nästa lag) och en sekreterare per lag som antecknar poängen för varje hopp (och summerar lagets poäng efteråt).



LAGTÄVLINGAR PÅ FRIIDROTTSARENAN

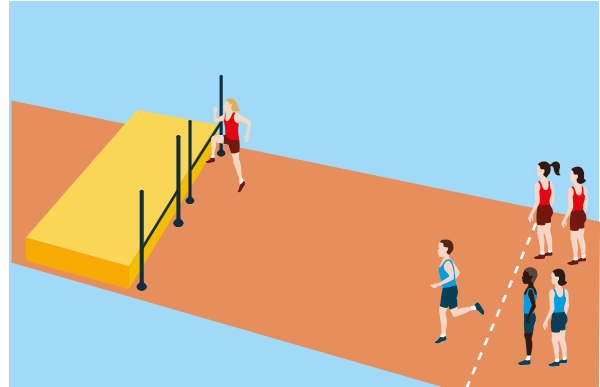
6-8 ÅR

Höjdlängdhopp

Genomförande. Efter en ansats på högst fem meter gör barnet ett upphopp på ett ben, hoppar över en ribba och landar i hoppmattan. (En tunnare "gymnastiksalsmatta" bör användas till denna gren.) Varje barn har två försök per höjd och de barn som klarar höjden får fortsätta på nästa höjd. Inledningshöjd: 45 cm, höjningsintervall 10 cm.

Lagresultat. Summan av de fyra (små lag) respektive sju (stora lag) bästa individuella resultaten.

Funktionärer. En sekreterare och en funktionär som lägger upp ribban mellan hoppen.

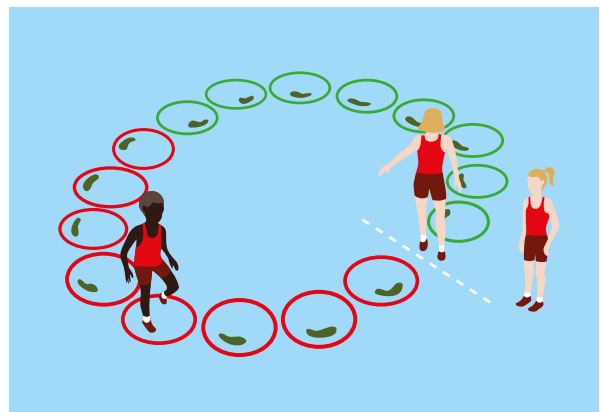


Enbeshoppsstafett

Genomförande. 16 rockringar i två olika färger läggs "kant i kant" i en cirkelformad bana, där barnen först gör åtta enbeshopp på den ena foten, därefter åtta på den andra. Växling sker med handklapp och laget hoppar så många varv de hinner på tre minuter.

Lagresultat. När ett barn har hoppat ett helt varv med rätt fot i rätt ring får laget en poäng. (Om någon missar en ring eller hoppar med fel fot ger det varvet 0 poäng.) Lagresultatet är summan av det antal kompletta varv laget hinner hoppa på tre minuter.

Funktionärer. En varvräknare och en tidtagare per lag.

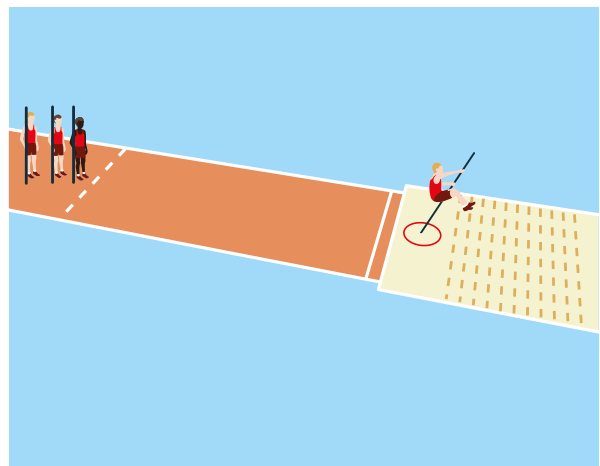


Stavlängdhopp i poängzoner

Genomförande. Barnen springer en ansats på högst 10 meter, gör en stavisättning i rockring/cykeldäck i hopp-gropen och drar sig så långt fram de kan med hjälp av staven. 25 cm långa poängzoner markeras i gropen. Varje barn får göra fyra hopp. Poäng räknas för den del av nedslagsmärket som är närmast stavisättningsringen. Om hopparen missar ringen med staven ger hoppet 0 poäng.

Lagresultat. Poängen för varje barns tre bästa hopp summeras till ett individuellt resultat. Lagresultatet är summan av de fyra bästa individuella resultaten (små lag) respektive sju bästa individuella resultaten (stora lag).

Funktionärer. En domare som ropar poäng vid varje landning i gropen, en sekreterare och en krattare.



LAGTÄVLINGAR PÅ FRIIDROTTSARENAN

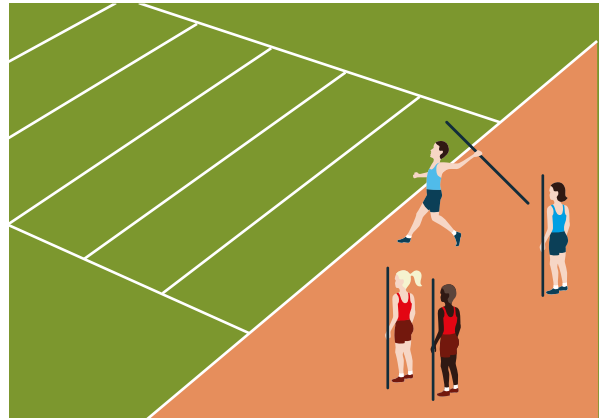
6-8 ÅR

Överhandskast i poängzoner

Genomförande. Grenen genomförs med lämpligt avlångt "spjutliknande" redskap. Kasten sker från stillastående slagläge eller efter impulssteg och varje barn får göra fyra kast. Nedslagsområdet delas in i poängzoner som är 2 meter långa (0–2 m = 1 poäng, 2–4 m = 2 poäng o.s.v.).

Lagresultat. Poängen för varje barns tre bästa kast summeras till ett individuellt resultat. Lagresultatet är summan av de fyra bästa individuella resultaten (små lag) respektive sju bästa individuella resultaten (stora lag).

Funktionärer. För varje lag behövs en domare som ropar poäng för varje kast, en sekreterare och en funktionär som bär tillbaka kastredskapen.

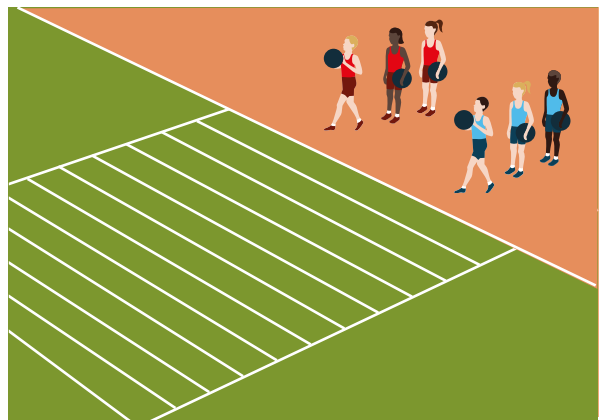


Stående stöt i poängzoner

Genomförande. Barnen stöter en medicin- eller basketboll som väger högst 1 kg från stillastående slagläge med en arm. (Den andra handen hålls under bollen som stöd.) Varje barn har fyra försök. Nedslagsområdet delas in i poängzoner som är 0,5 meter långa.

Lagresultat. Poängen för varje barns tre bästa stötar summeras till ett individuellt resultat. Lagresultatet är summan av de fyra bästa individuella resultaten (små lag) respektive sju bästa individuella resultaten (stora lag).

Funktionärer. För varje lag behövs en domare som ropar poäng för varje stöt, en sekreterare och en funktionär som rullar tillbaka bollarna.



LAGTÄVLINGAR PÅ FRIIDROTTSARENAN

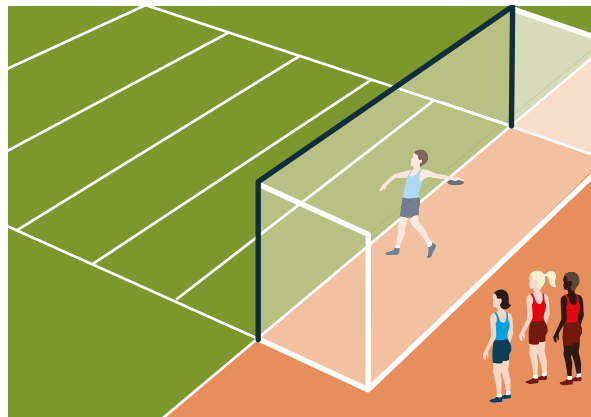
6-8 ÅR

Stående slungkast i poängzoner

Genomförande. Barnen gör stillastående slungkast från slagläge med kastring, cykeldäck, mjuk diskus eller annat lämpligt redskap. Kasten sker från fotbollsmål eller kastbur som kan fånga upp eventuella sneda kast. Varje barn får göra fyra kast. Nedslagsområdet delas in i poängzoner som är 2 meter långa (0–2 m = 1 poäng, 2–4 m = 2 poäng o.s.v.).

Lagresultat. Poängen för varje barns tre bästa kast summeras till ett individuellt resultat. Lagresultatet är summan av de fyra bästa individuella resultaten (små lag) respektive sju bästa individuella resultaten (stora lag).

Funktionärer. För varje lag behövs en funktionär som övervakar säkerheten, en domare som ropar poäng för varje kast, en sekreterare och en funktionär som bär tillbaka kastredskapen.



LAGTÄVLINGAR PÅ FRIIDROTTSARENAN

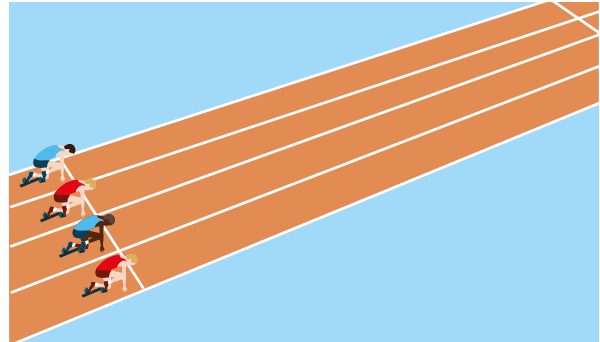
9-11 ÅR

50 meter från startblock

Genomförande. I denna gren springer samtliga lagmedlemmar två lopp vardera över 50 meter med start från startblock.

Lagresultat. Små lag: Summan av de fyra snabbaste löparnas bästa tid. Stora lag: Summan av de sju snabbaste löparnas bästa tid.

Funktionärer. En starter, en tidtagare per bana och en sekreterare.

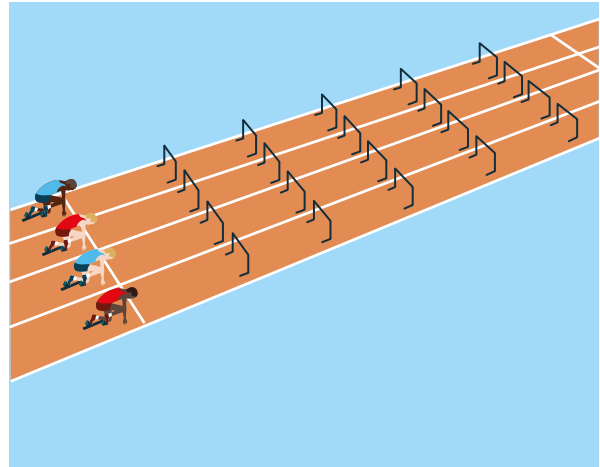


50 meter häck från startblock

Genomförande. I denna gren springer samtliga lagmedlemmar två häcklopp vardera över 50 meter med start från startblock. Loppet går över 5 eller 6 häckar som är 40–60 cm höga. Använd någon av varianterna A, B eller C på sid 14 för häckhöjder och avstånd mellan häckarna. Samma häckupställning används för samtliga lag under tävlingsdagen.

Lagresultat. Små lag: Summan av de fyra snabbaste löparnas bästa tid. Stora lag: Summan av de sju snabbaste löparnas bästa tid.

Funktionärer. En starter, en tidtagare per bana, en person som ställer upp omkullvälta häckar mellan loppen och en sekreterare.



Stafettlöpning

Genomförande. Stafetten löps över 4x50 meter (små lag) resp. 7x50 meter (stora lag), där barnen startar från startlinjer var 50:e meter. Inga särskilda växlingszoner används. Växling sker med stafettpinne.

Lagresultat. Den tid det tar för laget att springa från start till mål.

Funktionärer. En starter, en tidtagare/sekreterare per lag och en funktionär per växlingsplats som huvudsakligen påminner barnen om att de inte får hindra löpare i det andra/de andra lagen före, under eller efter sin egen växling.



LAGTÄVLINGAR PÅ FRIIDROTTSARENAN

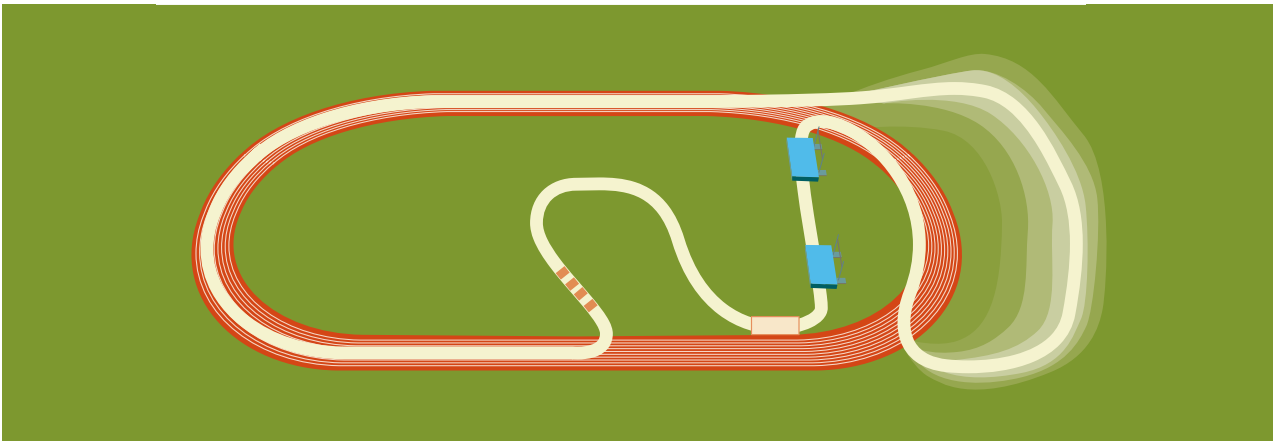
9-11 ÅR

Stadioncross, 1500–2000 m

Genomförande. I Stadioncross används löparbana, innerplan och området utanför rundbanan. Banan kan innehålla riktningsförändringar, kullerbyttor, slalomlöpning och olika typer av hinder (backar, läktare, hoppbäddar, hoppgröpar etc.) och den totala löpsträckan bör uppgå till 1500–2000 m (exempelvis tre varv på en 600m-bana eller två varv på en 800m-bana). Banan bör vara så bred som möjligt, så att många lag kan springa samtidigt.

Lagresultat. Små lag: Summan av de fyra snabbaste löparnas tider. Stora lag: Summan av de sju snabbaste löparnas tider.

Funktionärer. Många som hjälps åt att markera/bygga banan samt en starter, en sekreterare/varvräknare per lag och en tidtagare per lag.

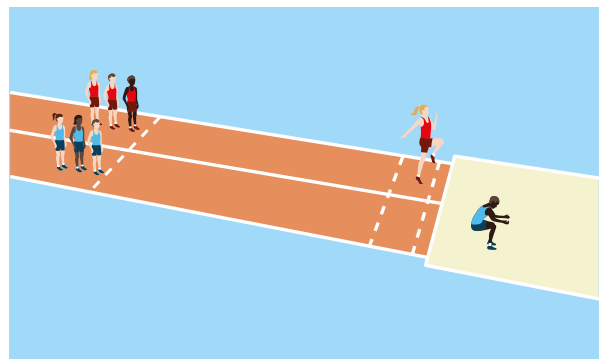


Additionslängdhopp

Genomförande. Barnen hoppar längd från hoppzon. Fyra hopp per person och hoppen mäts med måttband. Gropen krattas mellan varje hopp.

Lagresultat. Resultaten för varje barns tre längsta hopp summeras till ett individuellt resultat. Lagresultatet är summan av de fyra bästa individuella resultaten (små lag) respektive sju bästa individuella resultaten (stora lag).

Funktionärer. För varje lag behövs två funktionärer som mäter hoppen, en sekreterare och en krattare.



LAGTÄVLINGAR PÅ FRIIDROTTSARENAN

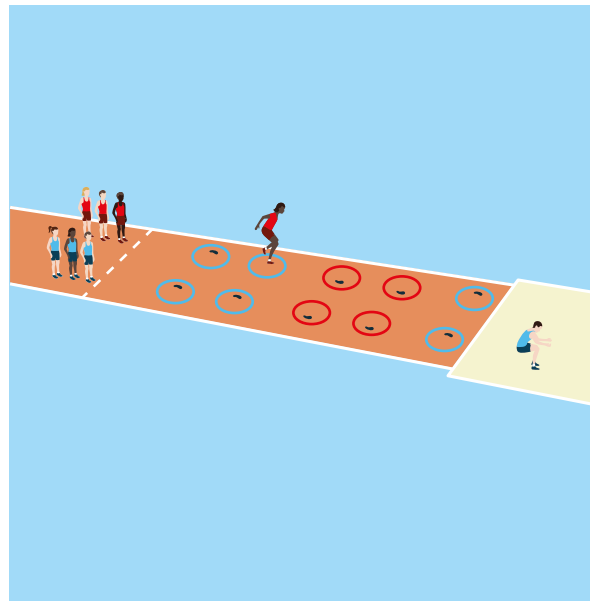
9-11 ÅR

Femsteg i ringar + uthopp i grop

Genomförande. Efter en ansats på högst tre meter hoppar barnen en femstegsrytm (v-v-h-h-v eller h-h-v-v-h) i rock-ringar med fasta avstånd (40 cm mellan hopp på samma fot, 60 cm mellan hopp med byte av hoppfot). Olika färger används på ringarna för att markera vilken fot som ska sättas i vilken ring. Fyra hopp per person och mätning sker med måttband från den sista ringen till landningsmärket i hoppgropen. Ett hopp är ogiltigt om barnet hoppar med fotsättningarna i fel ordning eller missar någon ring.

Lagresultat. Resultaten för varje barns tre längsta hopp summeras till ett individuellt resultat. Lagresultatet är summan av de fyra bästa individuella resultaten (små lag) respektive sju bästa individuella resultaten (stora lag).

Funktionärer. För varje lag behövs två funktionärer som mäter hoppen, en sekreterare (som också kontrollerar att fotsättningarna sker i ringarna och i rätt ordning) och en krattare.



Saxhöjdhop

Genomförande. Tävligen genomförs i princip som en traditionell höjdhopstävling. Varje barn får två försök per höjd. Inledningshöjden är 75 cm och höjningsintervallet 10 cm. Vid saxhopp markeras en tio meter lång ansatsbana (raksträcka) i 45 graders vinkel från ribbens mitt. Upphoppet ska alltid ske från en fot.

Lagpoäng. Små lag: Summan av de fyra bästa individuella resultaten. Stora lag: Summan av de sju bästa individuella resultaten.

Funktionärer. En sekreterare/domare och en funktionär som lägger upp ribban mellan hoppen.

Höjdhop med valfritt hopsätt

Genomförande. Tävligen genomförs i princip som en traditionell höjdhopstävling. Varje barn får två försök per höjd. Inledningshöjden är 75 cm och höjningsintervallet 10 cm. Ansatslöpningen sker i bågform och upphoppet ska alltid ske från en fot.

Lagpoäng. Små lag: Summan av de fyra bästa individuella resultaten. Stora lag: Summan av de sju bästa individuella resultaten.

Funktionärer. En sekreterare/domare och en funktionär som lägger upp ribban mellan hoppen.

LAGTÄVLINGAR PÅ FRIIDROTTSARENAN

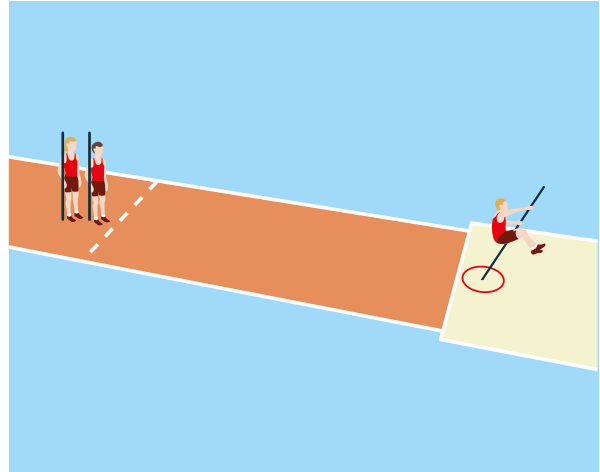
9-11 ÅR

Stavlängdhopp

Genomförande. Barnen springer en ansats på högst 10 meter, gör en stavisättning i rockring/cykeldäck i hoppgruppen och drar sig så långt fram de kan med hjälp av staven. Varje barn får göra fyra hopp. Mätning sker med måttband kortaste vägen från nedslagsmärket till stavisättningsringen. Om hopparen missar ringen med staven är hoppet ogiltigt.

Lagresultat. Resultaten för varje barns tre längsta hopp summeras till ett individuellt resultat. Lagresultatet är summan av de fyra bästa individuella resultaten (små lag) respektive sju bästa individuella resultaten (stora lag).

Funktionärer. För varje lag behövs två funktionärer som mäter hoppen, en sekreterare och en krattare.

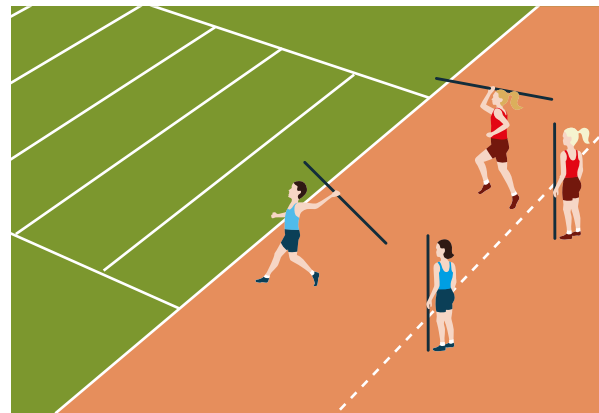


Överhandskast med fri ansatslängd i poängzoner

Genomförande. Grenen genomförs med lämpligt avlångt "spjutliknande" redskap. Kasten sker från slagläge efter ansatslöpning och varje barn får göra fyra kast. Nedslagsområdet delas in i poängzoner som är 2 meter långa (0-2 m = 1 poäng, 2-4 m = 2 poäng o.s.v.).

Lagresultat. Poängen för varje barns tre bästa kast summeras till ett individuellt resultat. Lagresultatet är summan av de fyra bästa individuella resultaten (små lag) respektive sju bästa individuella resultaten (stora lag).

Funktionärer. För varje lag behövs en domare som ropar poäng för varje kast, en sekreterare och en funktionär som bär tillbaka kastredskapen.



LAGTÄVLINGAR PÅ FRIIDROTTSARENAN

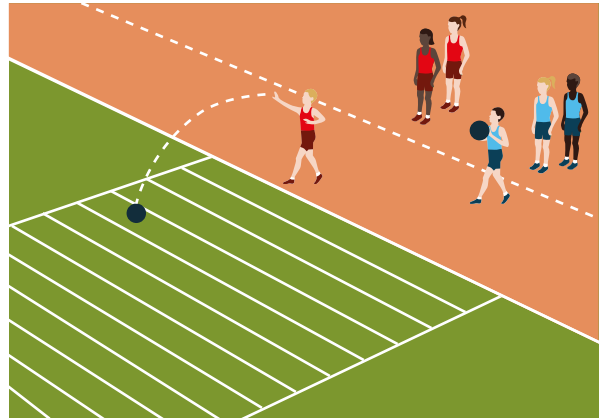
9-11 ÅR

Stöt med ansats i poängzoner

Genomförande. Barnen stöter med en medicinboll (med en stöt- och en stödhand) eller kula som väger 1,5–2 kg. Ansatsens längd får vara högst 2 meter (motsvarande utrymmet i en kulring). Steg-, glid- eller rotationsansats kan användas. Varje barn har fyra försök. Nedslagsområdet delas in i poängzoner som är 0,5 meter långa.

Lagresultat. Poängen för varje barns tre bästa stötar summeras till ett individuellt resultat. Lagresultatet är summan av de fyra bästa individuella resultaten (små lag) respektive sju bästa individuella resultaten (stora lag).

Funktionärer. För varje lag behövs en funktionär som övervakar säkerheten, en domare som ropar poäng för varje stöt, en sekreterare och en funktionär som rullar tillbaka kulorna/bollarna.

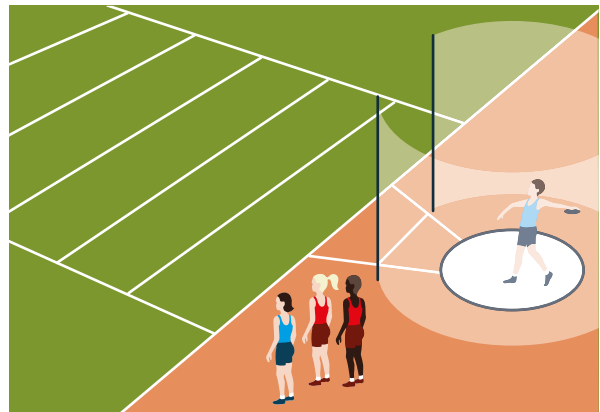


Slungkast med ansats (rotation) i poängzoner

Genomförande. Barnen gör slungkast efter rotation med cykeldäck, gummidiskus eller annat lämpligt redskap. Kasten sker från fotbollsmål eller kastbur som kan fånga upp eventuella sneda kast. Varje barn får göra fyra kast. Nedslagsområdet delas in i poängzoner som är 2 meter långa (0–2 m = 1 poäng, 2–4 m = 2 poäng o.s.v.).

Lagresultat. Poängen för varje barns tre bästa kast summeras till ett individuellt resultat. Lagresultatet är summan av de fyra bästa individuella resultaten (små lag) respektive sju bästa individuella resultaten (stora lag).

Funktionärer. För varje lag behövs en funktionär som övervakar säkerheten, en domare som ropar poäng för varje kast, en sekreterare och en funktionär som bär tillbaka kastredskapen.



LANDSVÄG, TERRÄNG OCH HINDERBANA

Vid löpning utanför friidrottsarenan kan 600-2500 m vara en lämplig loppsträcka för barn. Lopp kan genomföras både individuellt och i stafettform, exempelvis i lag med 4-6 barn som springer varsin sträcka på 1-1,5 km eller som parstafett där två barn springer varannan sträcka över exempelvis 8x400 m.

Terränglopp kan springas på olika underlag, och även innehålla moment där barnen får hoppa, krypa, släpa, klättra, åla m.m. förbi olika typer av hinder. Hindren kan vara antingen uppbyggda eller naturliga (stenar, trädstammar, diken m.m.)

Loppen kan gärna ramas in med en gemensam uppvärmning (ett varv i lugnt tempo på den bana där tävlingen går, så att barnen lär sig känna igen den) och gemensam nedjogg för alla som har varit med.

Löpning utanför friidrottsarenan genomförs ofta som en isolerad gren. Det behöver inte vara så! Den yta som finns intill start och mål kan exempelvis användas för en Kids' Athletics-tävling eller enklare tävlingar i sprint/häck och kast om säkerheten kan garanteras.

Källor

Policydokument

Riksidrottsförbundets anvisningar för barn- och ungdomsidrott:

<https://www.rf.se/contentassets/2411db76c38044bd86f65c39db8925e1/anvisningar-for-barn--och-ungdomsidrott.pdf>

Unicefs handbok "Barnkonventionen och föreningsidrotten":

https://unicef-porthos-production.s3.amazonaws.com/slutversion_idrottshandboken_3a_upplagan.pdf

Norsk Friidretts handbok "Friidrett for barn og ungdom":

https://www.friidrett.no/globalassets/barn-og-ungdom/handboken/handbok_barn_og_ungdom.pdf

"Local and Regional Under 11 Competition Framework" från Scottish Athletics:

<https://www.scottishathletics.org.uk/wp-content/uploads/2019/02/scottishathletics-Local-and-Regional-Under-11-Competition-Framework-Jan-2019.pdf>

Domarens agerande i Easy Basket, intervju med Kristian Zahr (video):

<https://friidrottskanalen.solidtango.com/video/det-ar-okej-att-tanja-lite-pa-reglerna>

Forskning om barn, idrott och tävling

I Coach Kids – "Innovative Education & Training for a Specialist Children & Youth Coaching Workforce":

https://www.icoachkids.eu/_assets/files/icoachkids-literature-review-web-version-final-dec-2017.pdf

I Coach Kids – "The European Coaching Children Curriculum":

https://www.icoachkids.eu/_assets/files/articles-blogs-news/ick-european-coaching-children-curriculum-final-web.pdf

Rörelselära och affordanser, föreläsning med Anders Henriksson (video):

<https://www.youtube.com/watch?v=u6WZH777Nko>

Tävlingsformen Kids' Athletics

Här finns nedladdningsbara pdf-filer ("IAAF Kids' Athletics – A practical guide") som beskriver tävlingsformen Kids' Athletics på engelska, franska, spanska och ryska:

<https://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/schoolyouth>

Tävlingsformen UBS Kids Cup Team

Här finns regler och beskrivningar av grenarna inom UBS Kids Cup Team:

På tyska: https://www.ubs-kidscup.ch/team/files/UBS_Kids_Cup_Team/2017_2018/Reglement/Reglement_DE.pdf

På franska: https://www.ubs-kidscup.ch/team/files/UBS_Kids_Cup_Team/2018_2019/Reglement/R%C3%A8glement_FR.pdf

Tävlingsformen Kinderleichtathletik

Beskrivning av tävlingssystemet Kinderleichtathletik (på tyska):

<http://philippka.leichtathletik.de/WettkampfsystemKinderleichtathletik/>

Hela grenprogrammet i Kinderleichtathletik i pdf- och videoformat (på tyska):

<https://www.leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/alle-disziplinen-im-video/>



Friidrottens tävlingar för barn är framtagen för dig som önskar arrangera tävlingar för barn i åldrarna 6-11 år. Svensk Friidrott vill inspirera till olika sätt att tävla i friidrott som barn.

Tävlingsverksamhet för barn ska ge möjligheter att tävla mångsidigt, flexibelt och i trygga miljöer.

I Friidrottens tävlingar för barn finns ett antal tävlingsformer presenterade som visar exempel på hur barn kan tävla individuellt, i lag, på fullt utrustade arenor men också på enklare anläggningar eller underlag.

För deltagare 6-11 år behöver inte varje tävling se likadan ut.

Svensk Friidrott vill att ännu fler barn ska känna sig välkomna till friidrotten. Vår förhoppning är att fler föreningar ska vilja arrangera friidrottstävlingar och att avgiften för att tävla som barn sänks. Blir det fler, olika tävlingsarrangörer bör också det geografiska avståndet till tävlingarna minska.

Vi hoppas inspirera till kortare tävlingspass där aktiviteten maximeras och väntetiden minimeras.

För barn ska idrottsglädjen stå i centrum.



SVENSK FRIIDROTT