

**Trekamp finns främst som gren för de som har svårt att delta i övriga grenarna.  
Deltagaren anmäls som Rännspelare eller Kastare – ingen åldersindelning**

## **KLASSIFICERING**

**I-20** Anpassad grundskola ämne.  
**SO** Anpassad grundskola ämnesområde. ( träningskola )  
**R** Elev med rörelsenedsättning  
**S** Elev med synnedsättning  
**Ränna/Kastare** (Gäller enbart trekamp)

## **ÅLDERSGRUPPER**

<b>L/M</b>	Låg/ Mellanstadiet	Flicka/Pojke
<b>H</b>	Högstadiet	Flicka/Pojke
<b>G</b>	Gymnasiet	Flicka/Pojke

Vid få antal anmälda/startande i åldersgrupp kan sammanslagning ske.

## **PRISER**

Precis som förra året kommer alla få en prestationssmedalj. Inga medaljer delas ut för placering 1-3.

## **GRENNAR**

**Max 2 grenar!**

Deltagarna kan välja att vara med i 2 grenar av nedanstående grenar:

<b>I-20</b>	60 m	Kula	Längdhopp
<b>SO</b>	60 m	Kula	Längdhopp
<b>S</b>	60 m	Kula	Längdhopp
<b>R</b>	60 m	Kula	

## **60-METER LÖPNING**

Max två tjuvstarter per heat. Den som tjuvstartar 3:e gången blir diskvalificerad, oavsett om han /hon har tjuvstartat tidigare eller inte.

## **60-METER RULLSTOLSÅKNING**

Kontaktpunkten för de främre hjulen närmast start/mållinjen används för tidtagning. Deltagarna skall försöka hålla sin bana och köra sitt lopp så att de inte hindrar någon.

## **60-METER ELRULLSTOLSÅKNING**

De tävlande genomför två lopp och skall försöka uppnå samma tid i båda lopp. Minsta tidsdifferens vinner. I övrigt gäller vad ovan sagts om rullstolsåkning /löpning.

## **LÄNGDHOPP**

Varje deltagare har 3 försök. En hoppzon på 1 meter kommer att finnas. Dvs deltagaren har en ruta om 1 meter där avstampet skall ske inom rutan, och därifrån avstampet skett, mäter vi längden till nedslagsplatsen.

## **KULA**

Det är viktigt att man stöter kula och försöker hålla upp armbågen genom stöten.

3 stötar	3.0 kg	<b>pojkar</b>	Lågstadiet/Mellanstadiet
	4.0 kg		Högstadiet
	4.0 kg		Gymnasiet
	2.0 kg	<b>flickor</b>	Lågstadiet/Mellanstadiet
	3.0 kg		Högstadiet
	3.0 kg		Gymnasium

## **3-KAMP**

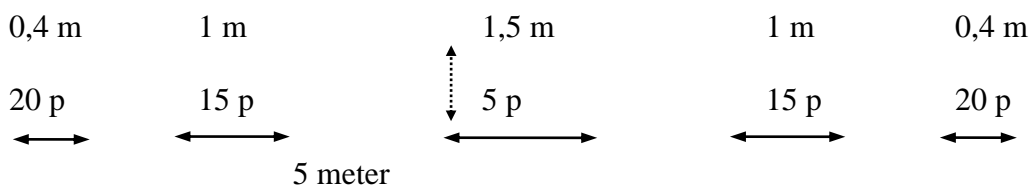
**Riktat sig främst till de deltagare som inte har möjlighet att kunna vara med på andra grenar.**

Deltagare får använda ränna som hjälpmedel om så behövs.

Här tävlar flickor och pojkar i samma klass, rännspelare eller kastare.

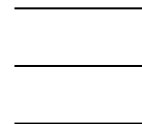
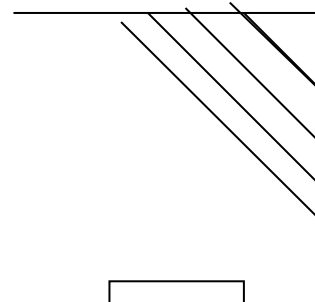
## **FACKBOLL**

5 st. Koner sätts upp enligt figurens mått. Den tävlande sitter på 5 meters avstånd från konerna. 5 st tennisbollar skall nu rullas in i valfria fack, allt från de svåra 20-poängsfacken till de lättare 5-poängsfacket.



## HÖRNBOLL

Ett hörn linjeras upp enligt figur. ( 20 cm mellan poängsträcken).  
Med fördel kan 2 liggande gymnastikbänkar användas. Den tävlande har 5 st tennisbollar som denne skall rulla in i hörnet och försöka få dem att stanna där, på så höga poäng som möjligt. Man kan krocka in tidigare, sämre placerade bollar. Summera poängen.



## Jerkerspelet

Ställ exempelvis två gymnastikbänkar på kant med ca 1 meters avstånd. Linjera upp 10 st poängfack  
Ca 20cm mellan varje streck och ett för utkastplatsen.  
Den tävlande skall sedan rulla in 5 st tennisbollar på så höga poängfack som möjligt. Summera ihop poängen. Man får krocka fram tidigare sämre placerade bollar. En 20-poängruta placeras 1 m bakom 10-poängslinen.