

GRENAR

Max 2 grenar!

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

I 60 m Kula Längdhopp

SO 60 m Kula Längdhopp

S 60 m Kula Längdhopp

R 60 m Kula

**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 Grundsärskoleelev/Nationellt program

SO Träningskoleelev/Individuellt program

R Elev med rörelsenedsättning

S Elev med synnedsättning

Ränna/Kastare (Gäller enbart trekamp)

ÅLDERSGRUPPER

L/M Låg/ Mellanstadiet Flicka/Pojke

H Högstadiet Flicka/Pojke

G 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.

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	2.0 kg/3.0 kg	pojkar	Lågstadiet/Mellanstadiet
	4.0 kg		Högstadiet
	4.0 kg		Gymnasiet
	2.0 kg	flickor	Lågstadiet/Mellanstadiet
	3.0 kg		Högstadiet
	3.0 kg		Gymnasium

3-KAMP

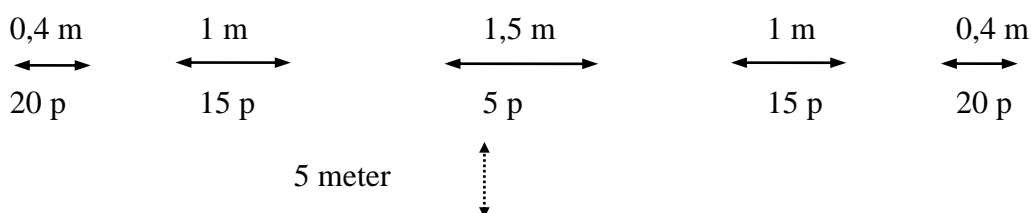
Riktat sig främst till de deltagare som inte har möjlighet att kunna vara med på andra grenar.

Deltagare får använda ränna som hjälpmedel om så behövs.

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

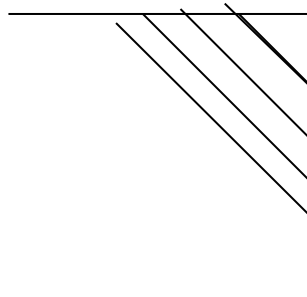
FACKBOLL

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-poängslinjen.

