

## Vårens tävlingar 7-13 år - Veckans Utmaning

Under veckorna 13 maj – 10 juni genomför vi åldersanpassade tävlingar på Rudboda och Grönsta. Respektive åldersgrupp (ÅG) kallar och samarbetar för att genomföra grenarna. Syftet är dels att låta deltagarna sätta sina personliga rekord och att testa på hur det är att vara med i en tävling. Det skall vara lustfyllt och fritt val om man vill vara med.

Tävlingskalender finns längst ned i detta dokument.

Ledare/Admin från varje ÅG gör kallelse via Sportadmin **senast 3 dagar innan start, och anmälnings senast 1 dag innan** tävlingen. Samtliga resultat protokollförs i protokoll som tillhandahålls av kansliet. Förslag att IFK Lidingö Friidrotts **Flagga sätts upp** på respektive startplatser för att det skall tydliggöras som ett arrangemang. Allt lämnas i container och förråd efter tävlingens slut.

Samtliga ledare förmodas vara funktionärer och behövs det hjälps ni åt att kalla föräldrar att ställa upp.

### Tävlingsinstruktion

Hänvisa till och läs gärna igenom "uppvärmningsboken" som finns under fliken "tävla" på hemsidan. Ledare läser på tävlingsregler, hur man mäter. Lär barnen att värma upp. Respektive ÅG väljer själv vilka grenar (1-2) man vill genomföra, beroende på hur många som anmäler sig till respektive tävlingsomgång.

#### ÅG 2009–2013, 7–11 år Rudboda

##### **Rudboda. Kula, 60m, längdhopp**

Dela upp din åldersgrupp i två grupper, en börjar med kula, en börjar med 60 m eller längd.

##### **Sprint 60 m.** (Räkna med 3-5 min per heat)

Start från skogen, mål vid asfalten mot fotbollsplanen. Om möjligt mht till tidsaspekt får man springa 2 gånger (gäller 2013–2009).

Stående start (2 punktstart) Manuell tidtagning med 5 banor och 5 tidtagare (funktionärer/ledare), 1 starter, 1 protokollförare, en heat indelare/upprop.

##### **Kula** (räkna med 1-2 min per stöt x antal deltagare).

2 kg för 2013–2009. 2 m avstånd i kö. 2 stötar var. 3-4 funktionärer (2 mäter, 1 startlista/protokollförare), en köansvarig.

##### **Längd** (räkna med 2-3 min per hopp x antal deltagare).

2 m avstånd i kö. 2 hopp var. 3-4 funktionärer (2 mäter, 1 startlista/protokollförare), en köansvarig



### ÅG 2007-2008, 12-13 år Rudboda

#### **Rudboda. Kula, längdhopp, 60m**

Dela upp din åldersgrupp i två grupper, en börjar med kula, en börjar med 60 m (eller längd).

**60 m.** Räkna med 2-4 min per heat)

Start från skogen, mål vid asfalten mot fotbollsplanen. Stående eller sittande start (2 eller 4-punktstart). Manuell tidtagning med 5 banor och 5 tidtagare (funktionärer/ledare), 1 starter, 1 protokollförare.

**Kula (2007-8).** (räkna med 1-2 min per stöt x antal deltagare). 3 kg för 2007-2008. 2 m avstånd i kö. 2 stötar. 3 funktionärer ( 2 mäter, 1 startlista) Mätning och registrering av resultat.

**Längd (2007-8)** (räkna med 2-3 min per hopp x antal deltagare).

2 m avstånd i kö. 2 hopp var. 3-4 funktionärer ( 2 mäter, 1 startlista/protokollförare), en köansvarig. Mätning och registrering av resultat.

### ÅG 2009-2013, 7-11 år Grönsta

**Grönsta. Visselspjut och Lilla Lidingöloppet (1.5 km).** Dela upp din åldersgrupp i två grupper, en börjar med visselspjut, en 1.5km.

**Visselspjut:** (räkna med 1-2 min per kast x antal deltagare). Sätt upp **två** spjut-banor i 45 gr riktning från varandra, med koner i V-form för att genomföra kast snabbare. 2 kast per deltagare. En stoppkon/hopprep som markerar kastgräns som mätning sker ifrån till bakre nedslagsplats.

**Lilla Lidingöloppet (1.5 km).** (räkna med 15 min per lopp) **Start vid Skyltkartan** och mål vid **statyn**. Manuell tidtagning. Ropa upp tider i takt med att löparen kommer i mål. Funktionär/ledare vid start, kon vid vänstersvängar och målgång.

### ÅG 2007-2008, Grönsta, 12-13 år

#### **Grönsta. Spjut och 3 km**

Dela upp din åldersgrupp i två grupper, en börjar med spjut, en 3km.

**400gr spjut.** (räkna med 1-2 min per kast x antal deltagare). En - två spjutbana (eller två med 45 gr riktning från den andra) med koner i V-form till 30-40m. Två kast per deltagare. En stoppkon som markerar kastgräns som mätning sker ifrån till bakre nedslagsplats.

**3 km.** (räkna med 20 min per lopp) Manuell tidtagning. Ropa upp tider i takt med att löparen kommer i mål. **Start vid Skyltkartan och mål vid statyn.** Funktionär/ledare vid start, banans svängar, höger-vänstersväng och målgång (samt koner, snitslar som markerar banan).



**Tävlingskalender VT 2020: Veckans Utmaning**

		Årsgrupp	<b>Rudboda ons 13 maj</b>	
17.00-18.00		2013	60 m	Kula/längd
18.00 -19.00		2012	60 m	Kula/längd
		Årsgrupp	<b>Grönsta ons 13 maj</b>	
17.00-18.00		2011	Visselspjut	Lilla LL
18.00-19.00		2010	Visselspjut	Lilla LL

			<b>Rudboda ons 27 maj</b>	
18.00-19.00		2009	60m	Kula/längd
			<b>Grönsta ons 27 maj</b>	
18.00-19.30		2008	Spjut	3 km
18.00-19.30		2007	3 km	Spjut

		Årsgrupp	<b>Rudboda ons 3 juni</b>	
17.00-18.00		2011	60 m	Kula/längd
18.00 -19.00		2010	60 m	Kula/längd
		Årsgrupp	<b>Grönsta 3 juni</b>	
17.00-18.00		2013	Visselspjut	Lilla LL
18.00-19.00		2012	Visselspjut	Lilla LL

			<b>Rudboda ons 10 juni</b>	
18.00-19.00		2008	60m	Kula/längd
19.00-20.00		2007	Kula/längd	60 m
			<b>Grönsta ons 10 juni</b>	
18.00-19.30		2009	Spjut	Lilla LL

