

Täby, Huddinge och Hammarby inbjuder till

TRIANGELKAMPEN

födda 08-10



INFORMATIONSBLAD/INBJUDAN

En perfekt lagtävling för aktiva födda 08-10. Engagera hela träningsgruppen och träna inför 2019 års tre Triangelkamper. Den första går i Huddinge, den andra går i Enskede och avslutningsvis en i Täby. Läs nedan kring grenar, regler, datum och anmälan.

Åldrar:

Födda 2008, 2009 & 2010

Grenar:

En löpgren, en hoppgren, en kastgren + en stafett per tävling (grenprogram se nedan!)

Tidsåtgång:

Varje deltävling beräknas hålla på i 3-4 timmar

Tävlingsklass:

Tjejer och killar tävlar i samma klass. Åldersbundet. (ok att tävla med sin egen grupp om man är född annat år dock)

Deltävlingar:

Triangelkampen består av tre deltävlingar.

- Match 1 – Storängshallen i Huddinge, 6 april. Första start 10:00
- Match 2 – Enskede IP, 12 juni. Första start 17:30
- Match 3 – Tibblevallen, Täby, 8 september. Första start 11:00

Lagtävling:

Varje träningsgrupp är ett lag i tävlingen. Träningsgruppen följs också åt hela tiden till de olika grenarna.

Poängberäkning:

De fem bästa resultaten i varje lag läggs ihop till en lagsumma i varje gren. Summan jämförs med övriga lag och laget får en placering i grenen. Laget med bäst summa får 1 p, näst bästa 2 p osv. Grenplaceringarna läggs sedan ihop och lägst placeringspoäng vinner.

Fortsättning på nästa sida!!!

Priser:

Det blir tre vandringspriser (-08, -09, -10) som delas ut till vinnande lag efter respektive deltävling. Det blir individuell medalj till samtliga deltagare efter deltävling tre. De som har varit med vid samtliga deltävlingar får guldmedalj, två deltävlingar silvermedalj och en deltävling bronsmedalj.

Funktionärer:

Varje lag tar med sig egna funktionärer runt de 3 grenarna! Lämpligt att ha minst 5 funktionärer per grupp! En per lag (lagledare vid tävlingen) ansvarar för att det förtryckta protokollet blir korrekt ifyllt! Hemmaföreningen står för funktionerna eltid, sekretariat, speaker + 1st grenledare per gren.
Efter avslutad tävling lämnas protokollen in till sekretariatet!

Anmälan:

Aktiva anmäler sig till sina tränare. Ni anmäler bara att ni ska vara med och kan då vara med i alla grenar! Anmäl även om förälder kan vara med som funktionär!

Tränarna fyller i listan de får från Jörgen och skickar till Jörgen på jorgen@tabyfriidrott.se .

Tränarna skickar sin lista till Jörgen SENAST torsdag 28 mars inför första tävlingen!

Efteranmälan:

Gör ni till era tränare och tränarna anmäler efteranmälda på plats tävlingsdagen.

Grenprogram:

Match 1 i Storängshallen, Huddinge: 6 april

- 60m
- Kula
- Höjd
- 6x200m

Match 2 på Enskede IP: 12 juni

- 40/60mhäck
- Boll
- Tresteg/Mångsteg
- Kurirstafett

Match 3 på Tibblevallen, Täby: 8 september

- Längd
- Visselspjut
- 500m
- Kurirstafett

Tävlingsregler:

Löpning: 1 försök per person

Höjd: 1 + 6 hopp enligt fast höjningsschema. Alla gör ett hopp på 65 cm. Därefter får alla göra sammanlagt 6 hopp ytterligare på valfria höjder efter fast höjningsschema. Höjningsschema: 65cm, 72cm, 76cm, 80cm, 84cm, 88cm, 92cm, 96cm, 100cm, 104cm, 108cm, 112cm, 116cm, 120cm, 124cm, 128cm, 132cm, 136cm, 140cm

Kula: 3 försök var (inget provkast)

Tresteg/mångsteg: 3 försök var. (inget inhopp) Valfritt att hoppa "tresteg" eller mångsteg för födda 09-10, tresteg för födda 08.

Längd: zon, med 3 försök var (inget inhopp)

Boll & Visselspjut: 3 försök var (inget provkast)

Kurirstafett: 20 sträckor skall avverkas. 30-40m/sträcka.

Stafett 6x200m: Mixade lag tjejer och killar. Alla får vara med och behövs det för att alla ska kunna vara med kan någon/några springa i 2 lag.

Vid lika poäng i lagtävlingen vinner det lag som har bäst tid på stafetten.

Varmt välkomna!

Häck:

Ålder	Sträcka	Första häck	Häckavstånd	Antal häckar	Häckhöjd
10:or	40m	10m	6,0m	5 st	50 cm
09:or	40m	10m	6,5m	5 st	55 cm
08:or	60m	11,75m	7,0m	6 st	60 cm