

Huddinge, Hammarby och Täby inbjuder till



TRIANGELKAMPEN 2019

En perfekt lagtävling för aktiva födda 08-10. Engagera hela träningsgruppen och träna inför 2019 års tre Triangelkamper. En i Huddinge (Storängshallen), en på Enskede IP och avslutningsvis en i Täby (Tibblevallen). Läs nedan kring grenar, regler, datum och anmälan.

- För vilka:** Aktiva i åldrarna 9-11 år (födda 08-10).
- Grenar:** Ett löp, ett hopp, ett kast + stafett/tävling (Grenprogram se nedan).
- Tidsåtgång:** 3-4 timmar.
- Tävlingsklasser:** Åldersbundet men killar och tjejer tävlar tillsammans (ok att tävla med egna träningsgruppen om man är född senare än åldersklassen).
De fem **bästa** resultaten i varje lag läggs ihop och jämförs med övriga. Placeringspoäng vid varje gren, lägst poäng vinner.
- Priser:** Det blir tre vandringspriser (FP9 – FP10 – FP11) som delas ut till vinnande lag efter respektive deltävling. Vid lika poäng i lagtävlingen vinner det lag som har bäst tid på stafetten. Det blir individuell medalj till samtliga deltagare efter deltävling tre. De som varit med vid samtliga deltävlingar får guldmedalj, två deltävlingar silvermedalj och en deltävling bronsmedalj.
- Regler 60m och häck:** Ett försök i 60m och 40m/60m häck.
- | Ålder | Sträcka | Första häck | Avstånd | Antal | Höjd |
|-------|---------|-------------|---------|-------|-------|
| 10:or | 40m | 10 m | 6.0 m | 5 st. | 50 cm |
| 09:or | 40m | 10 m | 6.5 m | 5 st. | 55 cm |
| 08:or | 60m | 11.75 m | 7.0 m | 6 st. | 60 cm |
- Höjd:** 1 + 6 hopp, fast höjningsschema 4 cm. Ett hopp på 65 cm. Sedan 6 st hopp på valfri höjd.
Tänk på att träna detta innan tävlingen så att ni kan lägga upp taktiken.
- Tresteg/mångsteg:** Valfritt att hoppa "tresteg" eller mångsteg för 10-09:or. 08:or hoppar tresteg – tre försök (inget in hopp)
- Kast:** Kula 2 kg, Vortexspjut, bollar 150gr (10:or)/300gr(08-09:or) – tre försök (inget provkast)
- Kurirstafett:** 20 sträckor skall avverkas, 30-40m/sträcka.
- 6x200m (inomhus)** Man kan ställa upp med flera lag inom gruppen så att så många som möjligt får delta.
- Funktionärer:** **Varje lag tar med sig egna funktionärer på de tre grenarna. Rekommenderat 5 st!**
- Lagledaren:** Ansvarar för att det förtryckta protokollet blir korrekt ifyllt!
Efter avslutad tävling lämnas protokollen in till sekretariatet
- Ansvarig förening:** Står för el-tid, starter, sekretariat, speaker + 1st grenledare/gren.
- Anmälan:** Laganmälan sker **en vecka** innan till aktuell arrangör på bifogad blankett.

Deltävling 1

Plats: Storängshallen, Huddinge
Datum: Lördag den 6 april 2019
Första start: 10:00
Grenar: 60m, kula, höjd, 6x200m (mix)
Anmälan: per.ohrland@hotmail.com

Deltävling 2

Plats: Enskede IP
Datum: Onsdag 12 juni 2019
Första Start: 17.30
Grenar: 40/60m häck, boll, tresteg/mångsteg, kurirstafett
Anmälan: info@hiffri.se

Deltävling 3

Plats: Tibblevallen, Täby
Datum: Söndag 8 september 2019
Första start: 11.00
Grenar: Längd, "visselspjut", 500m, kurirstafett
Anmälan: friidrott@tabyfriidrott.se

Välkomna önskar: Huddinge AIS, Hammarby IF och Täby IS