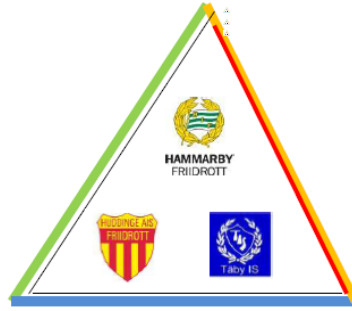


Huddinge, Hammarby och Täby inbjuder till



TRIANGELKAMPEN 2020

En perfekt lagtävling för aktiva födda 09-11. Engagera hela träningsgruppen och träna inför 2020 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 09-11).
- 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 annat år).
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 |
|-------|---------|-------------|---------|-------|-------|
| 11:or | 40m | 10 m | 6.0 m | 5 st. | 50 cm |
| 10:or | 40m | 10 m | 6.5 m | 5 st. | 55 cm |
| 09: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 11-10:or. 09:or hoppar tresteg – tre försök (inget inhopp)
- Kast:** Kula 2 kg, Vortexspjut, bollar 150gr (11:or)/300gr(09-10: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	Deltävling 2	Deltävling 3
Plats: Storängshallen, Huddinge	Plats: Enskede IP	Plats: Tibblevallen, Täby
Datum: Lördag den 7 mars 2020	Datum: Onsdag 3 juni 2020	Datum: Söndag 13 september 2020
Första start: 10:00	Första Start: 17.30	Första start: 11.00
Grenar: 60m, kula, höjd, 6x200m (mix)	Grenar: 40/60m häck, boll, tresteg/mångsteg, kurirstafett	Grenar: Längd, "visselspjut", 500m, kurirstafett
Anmälan: per.ohrland@hotmail.com	Anmälan: info@hammarbyfriidrott.se	Anmälan: friidrott@tabyfriidrott.se

Välkomna önskar: Huddinge AIS, Hammarby IF och Täby IS