



# TRIANGELKAMPEN 13 april 2024 Omg 1

- Anmälan** Ni behöver ni **INTE** meddela ev tillägg eller de som inte kommer
- Samling:** Storängshallen Huddinge ca 15 min före lagledarmötet Förrådsvägen 1, Huddinge
- | Klockslag           | Födda |
|---------------------|-------|
| 09.40 Lagledaremöte | 2014  |
| 11.40 Lagledaremöte | 2015  |
| 13.20 Lagledaremöte | 2013  |
- Ta med er egna anmälningsblanketter med ifyllda deltagare och som skall fyllas i**  
Ev. ändring behöver inte lämnas in i förväg.
- Nummerlappar:** Nummerlappar hämtas ut lagvis vid ankomst. Numret skrivs in Era resp listor
- Grenar:** 60 m, kula, höjd och stafett 6 x 200 m
- Flödesschema** Se separat dokument, som INTE är något tidsprogram utan ett **flödesschema**.  
Ev felaktigheter får vi ta på plats.
- Tävlingsklasser:** I princip åldersbundet, med killar och tjejer tillsammans. Undantagsvis deltagare med annan ålder som ingår i i träningsgruppen.  
**För ut de bästa** resultaten för de 5 bästa aktiva i varje lag och summera som sedan jämförs med övriga lag. Placeringspoäng för varje gren, lägst poäng vinner. Vid lika poäng avgör bästa resultatet i stafetten. Inga resultat kommer att registreras och rapporteras in centralt enl. Sv Fris regelverk. Totala Placeringspoängen förs sedan över till finalen.
- Priser:** Det blir tre pokaler (FP9, FP10, FP11) som delas ut till vinnande lag efter respektive deltävling. Efter slutomgången så delas det även ut en pokal till bästa lag sammanlagt.
- 60 m** 1 försök per deltagare. Dela in gruppen i heat (jämnt fördelade) och bana.  
Resultatet finns sedan på Storbildsskärm nedanför hyllan. Efter att gruppens alla heat är klara, skriv in resultatet i protokollet och för in resultatet (5 bästa) i schemat vid sekretariatet. Här gäller det förstås att ha de fem snabbaste tiderna.
- Kula:** **Alla har 3 försök** alla mäts. Vikt 2 kilo. **Ingen provstöt**
- Höjd:** 1 + 6 hopp, **1 hopp på 65 cm = inhopning**. Sedan 6 st på valfri höjd fr.o.m. 72 cm och fast höjningsschema 4 cm. Rivning markeras med **X** och klarat med **O**. Om det är svårt att få plats med t.ex. 5 kryss i lilla rutan använd punkter (.) i stället. Det får alltså vara **max 6 tecken** på varje person förutom hoppet på 65 cm (som även räknas med i resultatet).  
**Tänk på att träna detta innan tävlingen så att ni kan lägga upp taktiken.** Inga jämfotahopp är tillåtna.
- 6x200 m** Man får delta i olika lag inom gruppen så att alla får springa  
**Lagen döps då till Lag namn samt 1-2-3...** Markera på anmälningsblanketten om det är någon eller några som deltar i flera lag. Blanketter finns i sekretariatet.  
**Ordningen flicka/pojke spelar ingen roll. Man får även springa fler sträckor i samma lag.**
- Aktiva:** **Alla aktiva erhåller dryck och frukt. Hämtas lagvis på anvisad plats**
- Funktionärer:** **Varje lag tar med sig egna funktionärer runt de 3 grenarna. Minst 4 st (4-6)**  
**Ta med inomhusskor. Ni får låna funktionärsväst, fika och bröd finns uppe på Serveringshyllan**
- Lagledaren** Ansvarar för att protokollet blir korrekt ifyllt!
- Parkering** **Med App EasyPark alt P-skiva. 3 tim gratis sedan kr pr timme**
- Upplysningar** **Per Öhrland 070-6758799 pelle@huddingeais.se**

Välkomna önskar: **Huddinge AIS**