



Inbjudan till DM i Friidrott för anpassad skola 2024.

Hejsan !!

Nu är det dags att anmäla sig till denna tävling. Tävlingen genomförs i år i slutet på Maj då det förhoppningsvis är varmt och skönt ute.

Här kommer lite information om vad som gäller för tävlingen samt en anmälningsstalong. När var och hur kommer då denna tävling att gå av stapeln, jo enligt följande:

Dag: Onsdagen den 22 maj

Tid: Första start kommer att ske kl 09.00 och avslut ca kl 13.30

Plats: I år kommer vi återigen att genomföra tävlingen på **GIH vid universitetet**.

Avgift: Startavgiften är **50:-/elev** för att täcka våra kostnader för anläggning, medaljer samt plaketter.

Tävlingsklasserna kommer att vara uppdelade enligt följande under dagen.

Mellanstadiet

| Grenar | Ämne | Ämnesområden | Pojkar | Flickor |
|---------------------|------|--------------|--------|---------|
| 60 m | X | X | X | X |
| Längd (med hoppzon) | X | X | X | X |
| Kula | X | X | X | X |
| Trekamp | X | X | X | X |
| Höjd | X | X | X | X |

Högstadiet

| Grenar | Ämne | Ämnesområden | Pojkar | Flickor |
|---------------------|------|--------------|--------|---------|
| 100 m | X | X | X | X |
| 400 m | X | | X | X |
| Längd (med hoppzon) | X | X | X | X |
| Kula | X | X | X | X |
| Trekamp | X | X | X | X |
| Höjd | X | X | X | X |

Även i år kommer vi att begränsa antalet starter för varje enskild individ till 2 stycken. Alla som vill kommer dock ha möjlighet att delta i 3-kamp Vi vill göra detta med anledning av att vi vill prestera så bra tävlingar som möjlig. Som sagt var detta är en grovskiss till planering och den kan komma att ändras då det gäller vissa detaljer, detta kan vi ej sia om i dagsläget.

REGLER

DM

Dessa regler som här nedan redovisas är framtagna av Svenska Parasportförbundet. Vi kommer att följa dessa regler i så stor utsträckning som möjligt men det kan finnas en del skillnader som inte är helt tillrättalagda till detta tillfälle. Vi hoppas dock att dessa regler kan vara till hjälp för Er på skolorna i Ert förberedelsearbete till årets tävlingar.

ÅLDERSSTADIER

Mellanstadiet (M) och högstadiet (H)

I samtliga klasser och åldersstadier tävlar pojkar och flickor för sig.

Vid lågt deltagarantal kan uppflyttning ske från flickor till pojkar liksom uppflyttningar till högre klass. Även sammanslagning av klasser kan förekomma (se uppflyttningar)

Trekamp genomförs som en tävling för högstadiet och en tävling för mellanstadiet i två klasser. En med och en utan ränna. Pojkar och flickor tävlar tillsammans liksom de olika funktionsnedsättningarna.

Höjdhopp

| | | | | |
|--------------------|--------------------------|-------|---------------------------|-------|
| Ingångshöjd | för pojkar mellanstadiet | 70 cm | för flickor mellanstadiet | 70 cm |
| | för pojkar högstadiet | 90 cm | för flickor högstadiet | 70 cm |

Löpning

Startblock – används ej

Längdhopp

Sker med löpande ansats och så kallad hoppzon

Kula

På Mellanstadiet används en 3 kg kula för både flickor och pojkar. På högstadiet använder flickor en 3 kg kula och pojkar en 4 kg kula.

400 m

Endast högstadiet. Kan komma att genomföras med så kallad massstart.

Skolorna får endast anmäla en deltagare i 2 stycken grenar + trekamp

TÄVLINGSGRENAR

LÖPNING

Efter två personliga varningar för tjuvstart diskvalificeras den felande. Deltagarna skall försöka att hålla sin bana och genomföra sitt lopp så att de inte hindrar eller stör medtävlade, vilket medför diskvalifikation.

LÄNGDHOPP

Varje deltagare har 3 st försök.

Mätningen med sk. Hoppzon. Hoppzonen kommer att vara 1 meter.

Mätning skall göras den kortaste vägen från nedslagsmärke till upphoppsmärke.

Vid lika bästa resultat bestäms placering enligt följande:

- 1 Näst bästa resultat
- 2 Tredje bästa resultat
- 3 Kan hopparna fortfarande inte skiljas åt delar de placeringen.
- 4 Gäller det 1:a platsen skall skiljeförsök genomföras (sudden).
De tävlande hoppar ett hopp var enligt hoppordningen tills de kan skiljas åt.

HÖJDHOPP

Upphopp skall ske med en fot annars är hoppet ogiltigt.

Varje deltagare har 3 st försök på varje höjd.

Höjningen sker med 5 cm i taget ex. 1.00 - 1.05 - 1.10 osv.

När en hoppare återstår gäller valfri höjd, ribban höjs, dock minst 5 cm.

En hoppare kan även "stå över" en eller flera höjder.

Placering

Vid samma resultat höjd för två eller fler deltagare gäller följande:

- 1 Den som klarat sluthöjden i första försöket vinner över den som klarat i andra o.s.v.
- 2 Om två eller fler deltagare är lika även enl. 1 vinner den med lägsta antal ogiltiga försök i hela tävlingen.
- 3 Om två eller fler deltagare fortfarande är lika delar de placeringen.
- 4 Gäller det 1:a platsen skall skiljeförsök genomföras. De tävlande skall göra ett försök på varje höjd. Starthöjden för skiljehoppningen är den lägsta höjd som någon av de inblandade gjorde sitt sista ogiltiga försök på. Höjningen sker vartefter med 5 cm. Om samtliga inblandade river sänks ribban till höjden under ingångshöjden för skiljehoppningen.
De tävlande hoppar ett hopp var enligt hoppordningen tills de kan skiljas åt.

KULSTÖTNING

Varje deltagare har 3 st försök. Ansatsen skall påbörjas inom 1 1/2 minut annars är stöten ogiltig. Kulan skall stötas med en hand och får inte kastas. Detta innebär att kulan skall hållas intill eller i omedelbar närhet av hakan (halsen). Handen får inte sänkas från detta läge och kulan får inte föras bakom axelplanet. Den tävlande får inte med någon del av kroppen beröra marken utanför ringen eller ovansidan på stopplankan eller yttering efter det att han/hon gått in i ringen och påbörjat försöket (= övertramp). Den tävlande skall lämna ringen helt bakom de vita linjer som markerar ringens förlängda diameter. Mät punkt är den del av nedslagsmärket för kulan som ligger närmast ringen. Mätning skall göras från mät punkten och längs en linje som går genom ringens medelpunkt. Nollpunkten på måttbandet skall vara vid mät punkten och måttbandet skall sträckas därifrån så att det passerar över ringens medelpunkt. Resultatet avläses vid innerkanten på stopplankan och avrundas till närmast lägre hela cm.

Vid lika bästa resultat bestäms placering enligt följande

- 1 Näst bästa resultat
- 2 Tredje bästa resultat
- 3 Kan de tävlande inte skiljas åt delar de placeringen.
- 4 Gäller det 1:a platsen skall skiljeförsök genomföras.
De tävlande stöter en stöt var enligt turordningen tills de kan skiljas åt.

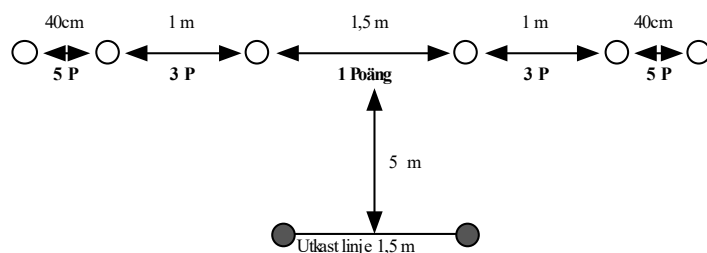
Redskapsvikter

| Kön | Tävlingsklass | Vikter |
|---------|---------------|--------|
| Flickor | M och H | 3,0 kg |
| Pojkar | H | 4,0 kg |
| Pojkar | M | 3,0 kg |

TREKAMP De olika grenarna är: Fackboll, Hörnboll, Jerkerspelet.
Tävlingsklass **M** och **H** tävlar var för sig.
Med ränna och utan ränna tävlar var för sig.

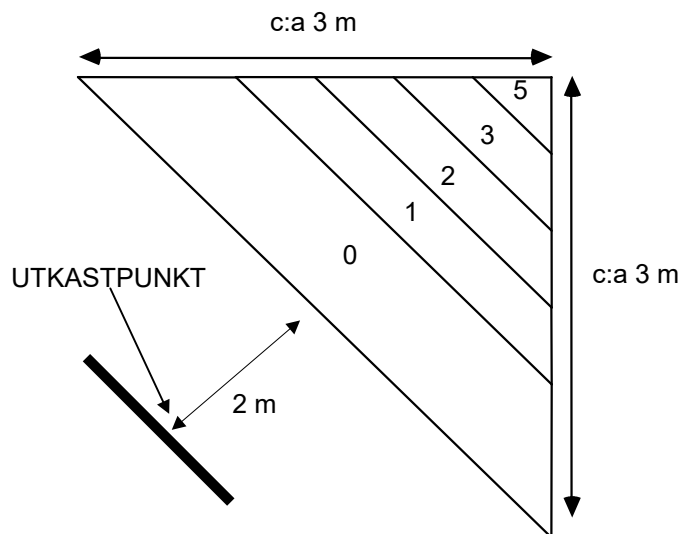
1. FACKBOLL

Sätt upp 6 stycken koner enligt figuren. Den tävlande sitter/står på ca 5 meters avstånd från konerna. 5 tennisbollar skall nu rullas in i valfria fack, allt från de svåra 5-poängsfacken till det lättare 1-poängsfacket.



2. HÖRNBOLL

Ett hörn linjeras upp enligt figuren. (Ca 20 cm mellan poängsträcken). Med fördel kan två liggande gymnastikbänkar användas. De tävlande placerar sig vid utkastpunkten. Den tävlande har 5 st tennisbollar som denne skall rulla in i hörnet och försöka få dem att stanna där, på så höga poäng som möjligt. Man kan krocka in tidigare, sämre placerade bollar. Summera ihop poängen.



3. JERKERSPELET

Ställ exempelvis två gymnastikbänkar på kant med ca 1 meters avstånd. Linjera upp 10 st poängfack (ca 20 cm mellan varje streck) och ett streck för utkastplatsen (se fig.). Den tävlande skall sedan rulla in 5 st tennisbollar på så höga poängfack som möjligt. Summera ihop poängen. Man får krocka fram tidigare sämre placerade bollar. Man kan ev. lägga in en 20-poängsruta ca 1 m bakom 10-poängslinjen.

