

**Regler / Information 2026****ÅLDERSGRUPPER**

MF	Läser Ämnen	Mellanstadiet	Flicka
MP	Läser Ämnen	Mellanstadiet	Pojke
HF	Läser Ämnen	Högstadiet	Flicka
HP	Läser Ämnen	Högstadiet	Pojke
ÄOMF	Läser Ämnesområden	Mellanstadiet	Flicka
ÄOMP	Läser Ämnesområden	Mellanstadiet	Pojke
ÄOHF	Läser Ämnesområden	Högstadiet	Flicka
ÄOHP	Läser Ämnesområden	Högstadiet	Pojke
ÄOGF	Läser Ämnesområden	Gymnasiet	Flicka
ÄOGP	Läser Ämnesområden	Gymnasiet	Pojke

**KLASSIFICERING**

I-20	Idrottare med intellektuell funktionsnedsättning.
SO	Läser ämnesområde. (Träningskola).
R-Stående	Gående/springare med rörelsenedsättning.
R-Rullstol	Rullstolsåkare.
R El-rullstol	Idrottare beroende av elrullstol.
F71/72	Framerunning.
Ränna/Kastare	(Gäller enbart trekamp)

**PRISER**

Alla deltagare som har deltagit under dagen får en prestationsmedalj.

**GRENAR**

Deltagarna kan välja att vara med i nedanstående grenar:

I-20	60 M	Kula	Längdhopp
SO	60 M	Kula	Längdhopp
R-Stående	60 M	Kula	Längdhopp
R-Rullstol/ El-rullstol	60 M	Kula	
F71/72	200 M	Kula	

Ange på anmälan om man tävlar i tävling stol. (Manuell eller El rullstol).

*Vid få antal anmälda/startande i åldersgrupp kan sammanslagning ske.*

**TÄVLINGSORDNING**

**60 Meter** går alltid först.

**60-METER LÖPNING**

Max två tjuvstarter per heat. Den som tjuvstartar 3:e gången blir diskvalificerad, oavsett om han /hon har tjuvstartat tidigare eller inte. Först i mål vinner.

## **60-METER RULLSTOLSÅKNING**

Kontaktpunkten för de främre hjulen närmast start/mållinjen används för tidtagning. Deltagarna skall försöka hålla sin bana och köra sitt lopp så att de inte hindrar någon.

## **60-METER ELRULLSTOLSÅKNING**

De tävlande tävla i sin egen elrullstol. I övrigt gäller vad ovan sagts om 60 meter.

## **200-METER LÖPNING**

Endast för framerunning (för klassificerade).

## **LÄNGDHOPP**

Varje deltagare har 3 försök. En hoppzon på 1 meter kommer att finnas. D.v.s. deltagaren har en ruta om 1 meter där avstampet skall ske inom och där vi sen mäter från den plats där avstampet sker till nedslagsplatsen.

## **KULA**

3 stötar. Det är viktigt att man stöter kula och försöker hålla upp armbågen genom stöten.

<b>Åldersgrupper</b>		<b>Kön</b>	<b>Kulans vikt</b>
<b>MF</b>	Läser Ämnen Mellanstadiet	Flicka	2 kg
<b>MP</b>	Läser Ämnen Mellanstadiet	Pojke	3 kg
<b>HF</b>	Läser Ämnen Högstadiet	Flicka	3 kg
<b>HP</b>	Läser Ämnen Högstadiet	Pojke	4 kg
<b>ÄOMF</b>	Läser Ämnesområden Mellanstadiet	Flicka	2 kg
<b>ÄOMP</b>	Läser Ämnesområden Mellanstadiet	Pojke	3 kg
<b>ÄOHF</b>	Läser Ämnesområden Högstadiet	Flicka	3 kg
<b>ÄOHP</b>	Läser Ämnesområden Högstadiet	Pojke	4 kg
<b>ÄOGF</b>	Läser Ämnesområden Gymnasiet	Flicka	3 kg
<b>ÄOGP</b>	Läser Ämnesområden Gymnasiet	Pojke	4 kg

## 3-KAMP

**3-Kamp är en tävlingsform och riktar sig främst till de deltagare som har svårt att delta i övriga grenarna.**

Deltagarna anmäler sig till **R** Rännspelare eller **K** Kastare. Det finns ingen åldersindelning. Flickor och pojkar tävlar i samma klass.

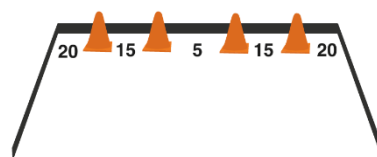
Deltagare får använda ränna som hjälpmedel om så behövs.

3-kampen består av tre grenar: Fackboll, Hörnboll och Jerkerspelet.

I varje gren har man 5 bollar. Poängen räknas ihop efter varje gren.

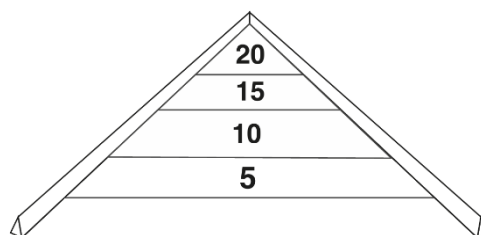
## FACKBOLL

5 st. Koner sätts upp enligt figurens mått. Den tävlande sitter på 5 meters avstånd från konerna. 5 st tennisbollar skall nu rullas in i valfria fack, allt från de svåra 20-poängsfacken till de lättare 5-poängsfacket. Summera poängen i slutet.



## HÖRNBOLL

Ett hörn linjeras upp enligt figur. ( 20 cm mellan poängsträcken). Med fördel kan 2 liggande gymnastikbänkar användas. 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 poängen i slutet.



## JERKERSPELET

Ställ exempelvis två gymnastikbänkar på kant med ca 1 meters avstånd och några sträck mellan bänkarna. Ca 20 cm mellan varje streck och ett sträck för lite längre bort. Ju längre bort rutan är desto mer poäng kan man få.

Den tävlande skall sedan rulla in 5 st tennisbollar på så höga poängfack som möjligt. Man får krocka fram tidigare sämre placerade bollar. En 20-poängruta placeras 1 m bakom 10-poängslinjen. Summera poängen i slutet.

20
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1