

Regler / Information 2026

ÅLDERSGRUPPER

L/M	Låg/ Mellanstadiet	Flicka/Pojke
H	Högstadiet	Flicka/Pojke
G	Gymnasiet	Flicka/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.
Ränna/Kastare	(Gäller enbart trekamp)

PRISER

Alla deltagare som har deltagit under dagen får en prestationsmedalj.

GRENAR

Max 2 grenar! Deltagarna kan välja att vara med i 2 grenar av 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	

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 tävlar i sin egen elrullstol. I övrigt gäller vad ovan sagts om 60 meter.

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.

Åldersgrupper		Kön	Kulans vikt
L/M	Lågstadiet/Mellanstadiet	Pojkar	3.0 kg
H	Högstadiet	Pojkar	4.0 kg
G	Gymnasiet	Pojkar	4.0 kg
L/M	Lågstadiet/Mellanstadiet	Flickor	2.0 kg
H	Högstadiet	Flickor	3.0 kg
G	Gymnasiet	Flickor	3.0 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.

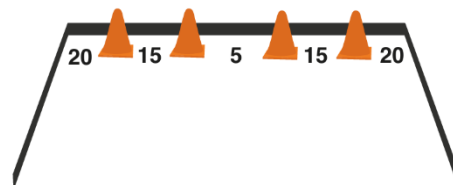
Deltagare får använda ränna som hjälpmedel om så behövs.

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).

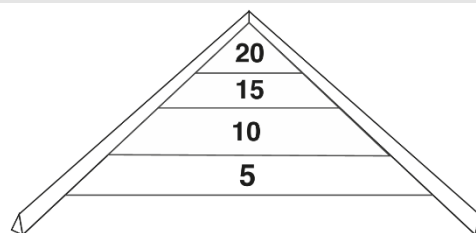
Med fördel kan 2 liggande gymnastikbänkar användas. Den

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-poängslinen. Summera poängen i slutet.

20
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1