



PM

Samling: 11.30 utanför gröna huset. Tränarna kör uppvärmning och delar in i lag (minst 5 personer/lag).

Funktionärer: Under tiden som tränarna kör uppvärmning så får föräldrar som ska vara funktionärerna instruktioner på de olika stationerna.

Resultat: Tränarna som är lagledare skriver upp resultat på protokoll och meddelar resultatet efter varje station.

Stationerna: Mellan kl. 11.45-13.15, lagledarna får tidsprogram och protokoll.

Prisutdelning: 13.15-13.30. Alla får diplom, medalj och gympapåse.

| | 11.45-12.00 | 12.00-12.15 | 12.15-12.30 | 12.30-12.45 | 12.45-13.00 | 13.00-13.15 |
|----------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Lag 1 | Prickkastning | Poängzoner | Längdhopp i lag | Sidledshopp | Frekvensstege | Häck/Kurirs. |
| Lag 2 | Poängzoner | Längdhopp i lag | Sidledshopp | Frekvensstege | Häck/kurirs. | Prickkastning |
| Lag 3 | Längdhopp i lag | Sidledshopp | Frekvensstege | Häck/kurirs. | Prickkastning | Poängzoner |
| Lag 4 | Sidledshopp | Frekvensstege | Häck/kurirs. | Prickkastning | Poängzoner | Längdhopp i lag |
| Lag 5 | Frekvensstege | Häck/kurirs. | Prickkastning | Poängzoner | Längdhopp i lag | Sidledshopp |
| Lag 6 | Häck/kurirs. | Prickkastning | Poängzoner | Längdhopp i lag | Sidledshopp | Frekvensstege |
| Prickkastning höjden | | | | | | |
| Poängzoner kastplan | | | | | | |

Instruktioner stationer:

Prickkastning

Genomförande. Barnen kastar visselspjut, skumspjut eller något annat avlångt redskap över en ribba på 2,5 meters höjd. En "måltavla" (gymnastikmatta eller liknande) placeras 3 meter bakom ribban. Barnen får **två försök** och kastar från stående eller efter impulssteg. Ett kast under ribban ger 0 poäng. Kast över ribban som missar måltavlan ger 1 poäng. Kast som går över ribban och träffar måltavlan ger 2 poäng.

Lagledaren: Varje kast protokollförs. Varje barns högsta poäng summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.

Spjutkastning i poängzoner

Genomförande. Barnen kastar visselspjut, skumspjut eller något annat avlångt redskap. Nedslagsområdet är 10 meter brett och indelat i zoner som är fem meter långa. Barnen får 1 poäng för kast som landar mellan 0 och 5 meter, 2 poäng för kast mellan 5 och 10 meter o.s.v. Kast som landar utanför nedslagsområdet (sneda kast) = 0 poäng.

Varje barn får **två försök**.

Lagledaren: Varje kast protokollförs. Poängen för varje barns längsta kast summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.

Sidledshopp över lågt hinder

Genomförande. Barnen gör jämfotahopp från sida till sida mellan två rockringar under 20 sekunder.

1 försök Grenfunktionären tar tid.

Lagledaren räknar antalet hopp och protokollför resultaten. Det totala antalet hopp summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.

Stående längdhopp i lag

Genomförande. Grenen är en serie av jämfotahopp framåt. Varje nytt barn hoppar vidare från föregående landningsmärke. När alla i laget har hoppat mäts sträckan med måttband.

Varje lag ska få **två försök** i grenen.

Grenfunktionären mäter sträckan.

Lagledaren. Lagets sammanlagda hopplängd i det bästa försöket divideras med antalet lagmedlemmar.

Frekvenslöpning i stege

Genomförande. Barnen springer en och en fram och tillbaka i en bana med 2,5 m löpning följt av 4,5 m frekvenslöpning och 2,5 löpning fram till en kon. Barnet nuddar konen och springer likadant tillbaka.

Grenfunktionären tar tid. Varje barn får **två försök**.

Lagledaren: Lagledaren skriver ned tiderna för vart och ett av barnen och det snabbaste resultatet för varje barn summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.

Sprint-/häckuristafett

Genomförande. Häcklöpning på ena sidan, sprint på andra. Löpsträckan ska vara ca 40 meter och på ena sidan placeras fyra häckar.

Stafetten är avslutad när alla i laget har sprungit en sträcka med häckar och en sträcka utan häckar.

Lagen får **två försök**.

Grenfunktionären tar tid på hur lång tid det tar för laget att fullfölja loppet.

Lagledaren: Den totala tiden på det snabbaste loppet divideras med antalet lagmedlemmar.