

Huddinge, Hammarby och Täby inbjuder till



TRIANGELKAMPEN 2023

En perfekt lagtävling för aktiva födda 2012-2014. Engagera hela träningsgruppen och träna inför 2023 års tre Triangelkamper. En i Huddinge (Storängshallen), en på Sättra IP och avslutningsvis en i Täby (Tibblevallen). Läs nedan kring grenar, regler, datum och anmälan.

- För vilka:** Aktiva i åldrarna 9-11 år (födda 2014-2012).
- Grenar:** Ett löp, ett hopp, ett kast + stafett/tävling (Grenprogram se nedan).
- Tidsåtgång:** 3-4 timmar.
- Tävlingsklasser:** Åldersbundet men killar och tjejer tävlar tillsammans (ok att tävla med egna träningsgruppen om man är född annat år).
De fem **bästa** resultaten i varje lag läggs ihop och jämförs med övriga. Placeringspoäng vid varje gren, lägst poäng vinner.
- Priser:** En mindre pokal per åldersklass (FP9 – FP10 – FP11) som delas ut till vinnande lag efter respektive deltävling. En större pokal till totalsegraren per åldersklass efter 3 deltävlingar. Vid lika poäng i lagtävlingen vinner det lag som har bäst tid på stafetten. En individuell medalj till samtliga deltagare efter deltävling tre. De som varit med vid samtliga deltävlingar får guldmedalj, två deltävlingar silvermedalj och en deltävling bronsmedalj.
- Regler 60m och häck:** Ett försök i 60m och 40m/60m häck.
- | Ålder | Sträcka | Första häck | Avstånd | Antal | Höjd |
|----------------|---------|-------------|---------|-------|-------|
| PF9 år - 2014 | 40m | 10 m | 6.0 m | 5 st. | 50 cm |
| PF10 år - 2013 | 40m | 10 m | 6.5 m | 5 st. | 55 cm |
| PF11 år - 2012 | 60m | 11.75 m | 7.0 m | 6 st. | 60 cm |
- Höjd:** 1 + 6 hopp, **fast** höjningsschema 4 cm. Ett hopp på 65 cm. Sedan 6 st hopp på valfri höjd.
Tänk på att träna detta innan tävlingen så att ni kan lägga upp taktiken.
- Tresteg/mångsteg:** Valfritt att hoppa "tresteg" eller mångsteg för PF9-10 år (2014-2013). PF11 år (2012) hoppar tresteg – tre försök (inget inhopp)
- Kast:** Kula 2 kg, Vortexspjut, boll 150gr (2014) resp 300gr(2012-2013) – tre försök (inget provkast)
- Kurirstafett:** 20 sträckor skall avverkas, 40m/sträcka.
- 6x200m (inomhus):** Man kan ställa upp med flera lag inom gruppen så att så många som möjligt får delta.
- Funktionärer:** **Varje lag tar med sig egna funktionärer på de tre grenarna. Rekommenderat 5 st!**
- Lagledaren:** Ansvarar för att det förtryckta protokollet blir korrekt ifyllt!
- Anmälan:** **Ansvarig förening:** Står för el-tid, starter, sekretariat, speaker + 1st grenledare/gren.
Laganmälan sker **en vecka** innan till aktuell arrangör på bifogad blankett.

Deltävling 1	Deltävling 2	Deltävling 3
Plats: Storängshallen, Huddinge Datum: Lördag den 1 april 2023 Första start: 10:00 Grenar: 60m, kula, höjd, 6x200m (mix) Anmälan: pelle@huddingeais.se	Plats: Sättra IP, Skärholmen Datum: Söndag 7 maj 2023 Första Start: 10:00 Grenar: 40/60m häck, boll, tresteg/mångsteg, kurirstafett Anmälan: info@hammarbyfriidrott.se	Plats: Tibblevallen, Täby Datum: Söndag 10 september 2023 Första start: 10.00 Grenar: Längd, "visselspjut", 500m, kurirstafett Anmälan: arrangemang@tabyfriidrott.se

Välkomna önskar: Huddinge AIS, Hammarby IF och Täby IS