

<u>Regler / Information 2025</u>
<u>TÄVLINGS-KLASSER:</u>
I-20 = Idrottare med intellektuell funktionsnedsättning
S-11, S-12, S-13 = Idrottare med synnedsättning
R-Stol
R-Stående
R-71 Framerunning = (RR 1)
R-72 Framerunning = (RR 2,3)
Na Framerunning 2 = (RR4)
<u>ÅLDERSKLASSER:</u>
Barn 6-14 år
Junior 15-17 år
Ungdom 12-19 år
Senior 20 år och äldre
Vid få antal anmälda sker sammanslagningar av.
<u>GRENDAR:</u>
Löpgrenar
Kula
Höjdhopp, lägsta ingångshöjd 70 cm
Längdhopp, hopp kan göras på ansatsbräda eller hoppzon
3-Kamp
<u>REGLER:</u>
Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler med tillägg
enligt. Sv. Parasport.
<u>PRISER:</u>
Alla kommer få en deltagarmedaljer.
Vi kommer dela ut till Guld-brons.
<u>PRESTATIONSKLASSER:</u>
Löpning, 60-meters arrangeras med heat där deltagarna
kvalar in till en prestationsklassfinal.
Endast 1-20-Seniorer män.

HÖJDHOPP:

Varje deltagare har 3 försök.

Lägsta ingångshöjden är 70 cm.

LÄNGDHOPP:

Varje deltagare har 3 försök.

KULA:

Varje deltagare har 3 stötar.

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

3-KAMP:

Trekamp riktar sig främst till deltagarna som inte har
möjlighet att kunna vara med på övriga grenarna.

Deltagaren anmäls som **Rännspelare** eller **Kastare. (R/K)**.

Deltagare får använda ränna som hjälpmedel om så behövs.

Här tävlar alla i samma klass, Ingen åldersindelning i 3-kamp.

FACKBOLL

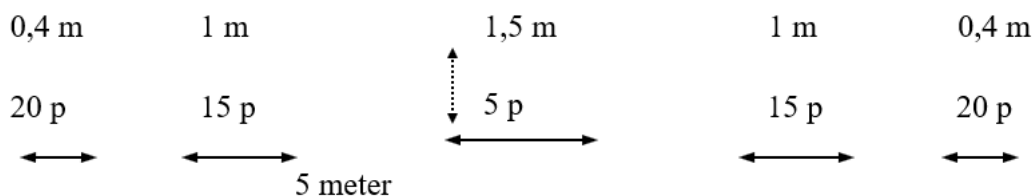
5 st. Koner sätts upp enligt figurens mått.

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.

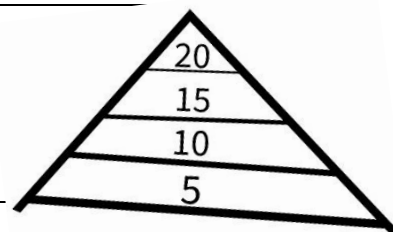
Den tävlande har 5 st tennisbollar som denne skall rulla

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