

MÅNGKAMPER

Lämpliga miljöer

Friidrottsarena eller friidrottshall.

Tävlingsform

En mångkampstävling för barn består av 3–4 grenar och ska alltid innehålla de tre grengrupperna löpning, hopp och kast.

Pojkar och flickor kan tävla tillsammans i gemensam klass.

Av inbjudan ska det framgå vilka grenar som ingår i mångkampen och i vilken inbördes ordning de kommer att genomföras. Om någon av grenarna i mångkampen är en löpgren som är 400 m eller längre bör den genomföras sist.

Uppdelning av startfält

Tävlingen bör delas in i startgrupper om högst 15 deltagare per grupp. Varje grupp ska kunna genomföra sina grenar under en total tidsram av högst tre timmar. Start- och sluttid för respektive grupp bör framgå av inbjudan.

Olika principer för gruppindelning kan användas. Här är några exempel:

- Gruppindelning baserat på grenval. (Inbjudan kan utformas så att grupperna tävlar i olika grenar, och att varje individ väljer den kombination av 3-4 grenar som känns mest lockande. Se exempel på hur inbjudan kan formuleras på sidan 4)
- Gruppindelning baserat på födelseår. (Arrangören väljer i förväg vilka grenar som ska ingå i mångkamperna i klasserna 9, 10 och 11 år.)

Om fler än 15 barn anmäler sig till samma mångkamp (oavsett vilken av principerna ovan som valts) bör startfälten delas upp i jämnstora grupper. Principerna för denna gruppindelning kan göras...

- Baserat på anmälningsordning. (De 15 första som anmäler sig tävlar i startgrupp 1, de 15 nästkommande i startgrupp 2 o.s.v.)
- Baserat på lottning. (När alla anmälningar kommit in lottas deltagarna in i jämnstora startgrupper.)
- Baserat på föreningstillhörighet. (De barn som kommer från samma klubb tävlar samtidigt, för att stärka sammanhållningen i gruppen/klubben och förenkla samordning av resor till tävlingen.)

En mångkampstävling för barn kan genomföras tillsammans med en ungdomstävling i friidrott, om tidsprogrammet planeras väl.

Mångkampsgrenar

Löpgrenar

- Sprint, 50 m, med eller utan startblock
- Flygande sprint, 20 m, med fotocellstidtagning
- Häck, 50 m, med eller utan startblock, enligt något av nedanstående alternativ till häckhöjd och häckplacering:
 - o A = Häckhöjd: 60 cm. Avstånd: 11,5 m till första, 7 m mellan.
 - o B = Häckhöjd: 50 cm. Avstånd: 10 m till första, 6 m mellan.
 - o C = Häckhöjd: 40 cm. Avstånd: 10 m till första, 5,5 m mellan.
- Lång sprint, 120 m
- Lång häck, 120 m (med låga häckar, på varannan häckmarkering för 110 m häck)
- Medeldistans, 400 eller 600 m
- Hinderlöpning, 400 m (i friidrottshall) eller 600 m (utomhus)
 - o 400 m hinder i friidrottshall: Fyra av hindren byggs av låga häckar eller plintar och fördelas jämnt över banvarvet. Det femte – "vattenhindret" – placeras innanför innerbanan och består av en låg plint + en tjockmatta.
 - o 600 m hinder på utomhusarena: Fyra varv i en D-formad bana (kurvan med vattenhinder + gräsplanens kortsida). Hinderbocken vid vatten hindret lyfts bort. Start och mål i mitten av gräsplanens kortsida. Fyra av hindren byggs av låga häckar – två på gräset och två på rundbanan. Det femte är vattenhindret, utan hinderbock framför. (Se illustration på sidan 6)

Hoppgrenar

- Höjdhopp
- Stavlängdhopp
- Längdhopp med hoppzon
- Tvåsteg från hoppzon med högst 10 m ansats (vänster-höger-landa eller höger-vänster-landa)
- Fyrsteg från hoppzon med högst 10 m ansats (fyra mångsteg, alternativt vänster-vänster-höger-höger-landa eller höger-höger-vänster-vänster-landa)

Kastgrenar

- Stöt med kula (1–2 kg) eller annat lämpligt redskap som barnen kan hålla i en hand.
- Slungkast med diskus (600 g) eller cykeldäck (utomhus), mjuk diskus (200–400 g) eller kastring (inomhus).
- Släggkast med mjuk slägga (exempelvis "soft and safe", 1300 g), medicinboll med handtag eller annat lämpligt redskap.
- Överarmskast med spjut (400 g), skumspjut, visselspjut eller annat lämpligt avlångt redskap

Särskilda grenregler

- **Sprint/häck:** Ett eller två lopp för alla. Andra loppet kan vara seedat så att de barn som sprang loppet ungefär lika snabbt i första loppet får möta varandra i det andra. Om de aktiva får två lopp tilldelas de mångkampspoäng för sitt snabbaste lopp. Vid felaktig start (tjuvstart, ryck o.s.v.) gäller omstart för alla, ingen diskvalificering. Eltidtagning rekommenderas.
- **Löpgrenar 400 m eller längre:** Gemensam bana används, för att minimera risken för att barnen tar otillåtna genvägar. Anpassa startfältets storlek efter antalet tidtagare som finns att tillgå och för att minimera risken för knuffar och trängningar. Mållinje kan placeras i början, mitten eller slutet av en raksträcka. Manuell tidtagning rekommenderas.
- **Höjdhopp:** Samma höjningsintervall (3, 4 eller 5 cm beroende på startfältets storlek och tillgänglig tid) genom hela tävlingen. Två försök per deltagare och höjd.
- **Flygande sprint, horisontella hopp (inkl. stavlängdhopp) och alla kastgrenar:** Alla får lika många försök (3, 4, 5 eller 6 beroende på startfältets storlek och tillgänglig tid). Ett extra försök kan erbjudas de barn som saknar giltigt resultat efter ordinarie omgångar.

Mångkampsresultat: I mångkampstävlingar för barn används förenklade poängtabeller. Resultatet är, precis som i traditionella mångkamper, summan av de poäng de aktiva får för sina resultat i respektive gren. Poängtabellerna finns på sidan 7.

Resultatrapportering: Kopia av tävlingsprotokoll (s.k. generalprotokoll för mångkamp) anslås på tävlingsplatsen under dagen.

Arrangören bör tillhandahålla diplom/individuella resultatkort som gör det lättare för det enskilda barnet att minnas sina resultat – både poängsumman för mångkampen och resultaten i delgrenarna.

Resultat ska inte rapporteras på hemsida eller sammanställas i resultatlista som skickas ut efter tävlingen.

Exempel på
inbjudan till
mångkamps-
tävling

Backby IF inbjuder till

BACKBYBATALJEN **- mångkampstävling för barn**

Lördagen den 30 juli med första start 11.00

Tävlingen är öppen för barn som under året fyller 9, 10 eller 11 år.
Varje deltagare väljer vilken kombination av grenar de vill tävla i
(se alternativ A–E nedan). Om fler än 15 barn väljer samma tre-
eller fyrekamp kommer startfälten att delas in i grupper för att minska
väntetiderna och få bättre flyt i tävlingen. Tävlingsresultatet beräknas
med Svensk Friidrotts förenklade poängtabeller i mångkamp för barn.

Tävlingsgrenar

Trekamp A: Höjd, slägga (vikt 1,3 kg) och 50 m häck (häckhöjd 50 cm).

Trekamp B: Kula (vikt 2 kg), 50 m häck (häckhöjd 50 cm) och längd.

Trekamp C: Flygande 20 m, stavlängdhopp och spjut (vikt 400 g).

Fyrekamp D: Slägga (vikt 1,3 kg), flygande 20 m, höjd och 600 m hinder.

Fyrekamp E: Spjut (vikt 400 g), längd, kula (vikt 2 kg) och 600 m hinder.

Anmälan

Anmälan ska innehålla namn, födelseår och önskat grenval (A, B, C, D eller E)
och skickas till info@backbyfriidrott.com senast den 21 juli. Anmälningsavgiften
(50:- för trekamp, 60:- för fyrekamp) ska betalas in i förväg på vårt bankgiro.

Ange barnets/barnens namn i inbetalningen.

Tidsprogram och detaljerade tävlingsbestämmelser kommer att presenteras
på vår hemsida några dagar före tävlingen.

Vår populära kiosk kommer att vara öppen under hela tävlingen.

Varmt välkomna till Backby IP!

Välkomna till Backbybataljen lördagen den 30 juli.

	Trekamp A (12 anmälda)	Trekamp B grupp 1 (13 anmälda)	Trekamp B grupp 2 (12 anmälda)	Trekamp C (9 anmälda)	Fyrkamp D (14 anmälda)	Fyrkamp E (7 anmälda)
11.00	Höjd	Kula		Flygande 20m		Spjut
11.20					Slägga	
11.40				Stavlängd		Längd
12.00		50m häck 1	Kula			
12.20	Slägga					
12.30		Längd		Spjut	Flygande 20m	Kula
12.50			50m häck 1			
13.10	50m häck 1				Höjd	
13.20			Längd			600m hinder
13.30		50m häck 2				
13.40	50m häck 2					
14.00					600m hinder	
14.20			50m häck 2			

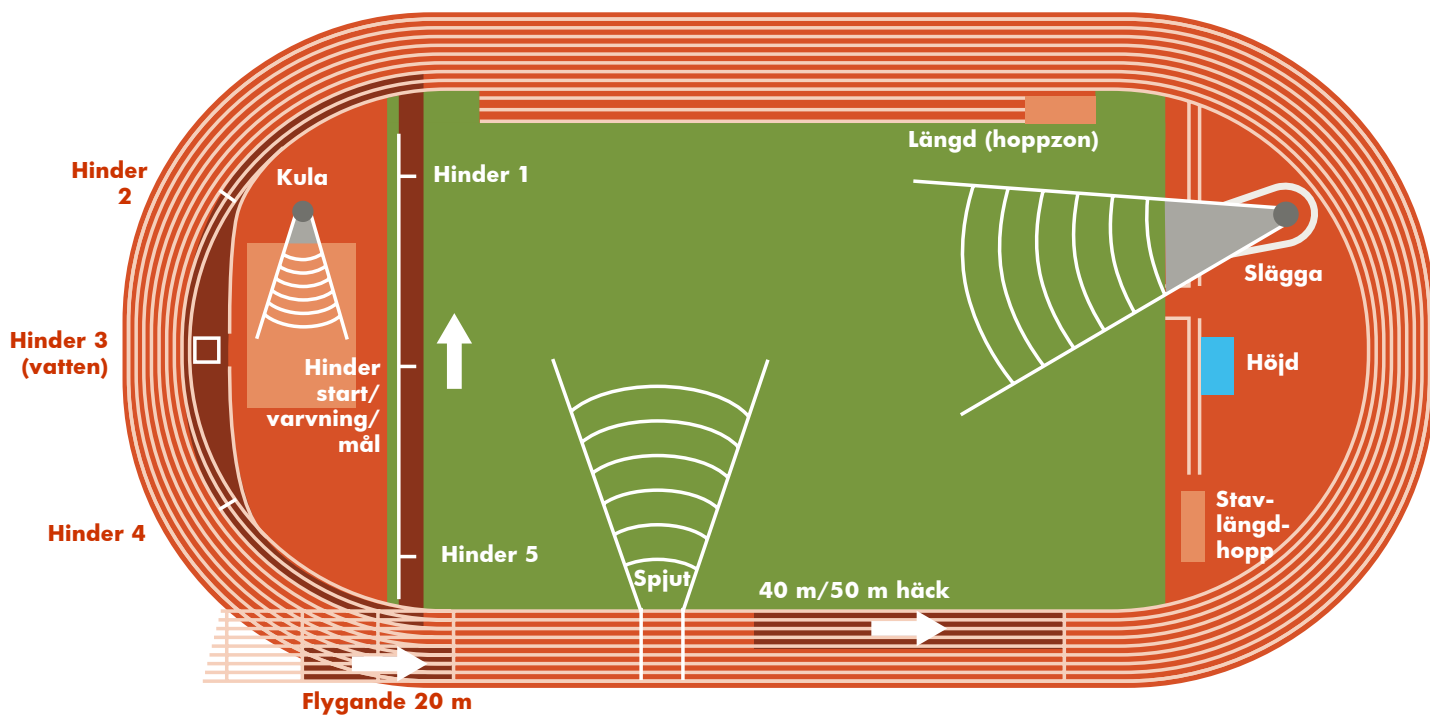
Så här kommer grenarna att genomföras:

- 50m häck: Bana 1–4 används. Alla får två lopp och mångkampspoäng räknas på det snabbaste av dem. Lopp 2 seedas så att de som sprang ungefär lika fort i första loppet får möta varandra i det andra. Startpistol och eltidtagning används.
- 600m hinder: Alla springer samtidigt, fyra varv i D-formad bana. Start och mål på mitten av gräsplanens kortsida. Hindren på gräsmattan byggs av plintar (2 plintdelar, 2 plintars bredd), hindren i början och slutet av kurvan är häckar (40cm höga, på bana 1–3). Vattengraven – utan hinderbock – används som vattenhinder. Startsignal: På edra platser + handklapp. Manuell tidtagning.
- Flygande 20m: Bana 5 används. Tre försök för alla. Tidtagning med fotoceller, avläsning på tidsdisplay.
- Höjd: 4cm höjningar från första till sista höjd. Två försök per person på varje höjd.
- Längd: Tre försök för alla + ett extra försök för dem som inte har något giltigt resultat efter tre omgångar. Hoppzon.
- Stavlängd: Fyra försök för alla. Staven ska sättas i rockringen som ligger i början av hoppgruppen.
- Kula: 2kg-kula används. Tre försök för alla. (Grenledaren kan välja att lägga till en fjärde omgång om det hinns med inför nästkommande gren.)
- Slägga: 1,3kg "Soft and safe"-slägga används. Tre försök för alla + ett extra försök för dem som inte har något giltigt resultat efter tre omgångar.

Exempel på tidsprogram för mångkampstävling

MÅNGKAMPER 9-11 ÅR

En friidrottsarena kan användas flexibelt och möjliggöra tävling i flera löp-, hopp- och kastgrenar samtidigt. Här visas ett exempel på hur ytorna kan nyttjas på ett effektivt sätt vid en mångkampstävling för barn.



Exempel på arenalayout vid mångkampstävling

MÅNGKAMPER 9-11 ÅR

Poängtabeller

I tabellen finns förenklade poängtabeller för grenar som är lämpliga att inkludera i en mångkamp för 9-11-åringar. För detaljer om hur grenarna genomförs, se sidorna 2-3.

Gren	10 p	9 p	8 p	7 p	6 p	5 p	4 p	3 p	2 p	1 p
50m	6,6	7,2	7,8	8,4	9,0	9,6	10,2	10,8	11,4	12,0
50m häck	7,6	8,9	10,2	11,5	12,8	14,1	15,4	16,7	18,0	19,3
120m	17,0	19,0	21,0	23,0	25,0	27,0	29,0	31,0	33,0	35,0
120m häck	19,0	22,0	25,0	28,0	31,0	34,0	37,0	40,0	43,0	46,0
400m	1.00	1.07	1.14	1.21	1.28	1.35	1.42	1.49	1.56	2.03
400m hinder	1.05	1.15	1.25	1.35	1.45	1.55	2.05	2.15	2.25	2.35
600m	1.40	1.52	2.04	2.16	2.28	2.40	2.52	3.04	3.16	3.28
600m hinder	1.50	2.05	2.20	2.35	2.50	3.05	3.20	3.35	3.50	4.05
flygande 20m	2,30	2,55	2,80	3,05	3,30	3,55	3,80	4,05	4,30	4,55
höjd	152	143	134	125	116	107	98	89	80	71
stavlängd	365	330	295	260	225	190	155	120	85	50
längd	510	475	440	405	370	335	300	265	230	195
tvåsteg	650	600	550	500	450	400	350	300	250	200
fyrsteg	1300	1200	1100	1000	900	800	700	600	500	400
kula*	13,25	12,00	10,75	9,50	8,25	7,00	5,75	4,50	3,25	2,00
diskus *	34,50	31,00	27,50	24,00	20,50	17,00	13,50	10,00	6,50	3,00
slägga *	34,50	31,00	27,50	24,00	20,50	17,00	13,50	10,00	6,50	3,00
vortex/boll	50,00	45,00	40,00	35,00	30,00	25,00	20,00	15,00	10,00	5,00
spjut *	34,50	31,00	27,50	24,00	20,50	17,00	13,50	10,00	6,50	3,00

* Alternativa kastredskap kan användas, se sidan 3.