

LAGTÄVLINGAR I SPORRHALL

Lämplig miljö

Sporthall

Tävlingsform

En sporthall kan vara en alldeles utmärkt tävlingsmiljö för barn under vinterhalvåret. I det här avsnittet har vi hämtat inspiration från Schweiz och en tävlingsform som heter UBS Kids Cup Team.

Tävlingsupplägget bygger på effektivt utnyttjande av ytorna i en sporthall där tre grenar (en sprintgren, en hoppgren och en kastgren) kan genomföras samtidigt.

När de tre inledande grenarna är avklarade möbleras hallen om till den avslutande löpgrenen som har mer fokus på uthållighet. Grenarna går snabbt att genomföra och ett stort antal lag hinner med att tävla klart på kort tid.

I tävlingsformen kombineras motoriska och fysiska utmaningar med ett taktiskt moment, där barnen själva får bedöma sin förmåga och välja "rätt bana" för att ta så många poäng som möjligt till laget.

Lagsammansättning

Ett lag består av 6 personer. Pojkar och flickor tävlar tillsammans och på samma villkor. Alla tävlar i alla grenar.

6-8 år	Sprint	Hopp	Kast	Hinderbana
14.00	Möblera hallen för de inledande grenarna			
14.40	Gemensam uppvärmning			
15.00	Lag 1+2	Lag 3+4	Lag 5+6	
15.12	Lag 3+4	Lag 5+6	Lag 1+2	
15.24	Lag 5+6	Lag 1+2	Lag 3+4	
15.36	Möblera hallen för hinderbanelöpning			
16.00				Alla lag tillsammans
16.20	Diplomutdelning, tack till deltagare och funktionärer			

Exempel på tidsprogram med sex deltagande lag

LAGTÄVLINGAR I SPORRHALL

9-11 år	Sprint	Hopp	Kast	Skidskyttestafett
09.00	Möblera hallen för de inledande grenarna			
09.40	Gemensam uppvärmning			
10.00	Lag 1+2	Lag 3+4	Lag 5+6	
10.12	Lag 7+8	Lag 9+10	Lag 1+2	
10.24	Lag 3+4	Lag 5+6	Lag 7+8	
10.36	Lag 9+10	Lag 1+2	Lag 3+4	
10.48	Lag 5+6	Lag 7+8	Lag 9+10	
11.00	Möblera hallen för skidskyttestafett			
11.20				Lag 1+2+3+4
11.30				Lag 5+6+7
11.40				Lag 8+9+10
11.50	Diplomutdelning, tack till deltagare och funktionärer			

Exempel på tidsprogram med tio deltagande lag

Resultatöversikt lagpoäng

Lagresultaten räknas på samma sätt som i Kids' Athletics, se sidan 25. Laget med lägst sammanlagd placeringspoäng vinner tävlingen.

LAGTÄVLINGAR I SPORRHALL 6-8 ÅR



Exempel på hur hallen kan möbleras vid tävling för åldersklassen 6–8 år

Sprint: Kurirstafett *

Genomförande. Sprintgrenen är en kurirstafett över 24x16 m. Varje lagmedlem springer fyra sträckor och växlar med stafettpinne. Två lag springer samtidigt.

Lagresultat. Manuell tidtagning med avrundning uppåt till närmaste tiondels sekund. Vid tjuvstart får loppet fortsätta, men laget som tjuvstartade får 1 sekunds tidstillägg. Varje felaktig växling ger också 1 sekunds tidstillägg till laget.

Funktionärer. En starter, två tidtagare/sekreterare. Startern kontrollerar om något av lagen tjuvstartar. Sekreterarna kollar eventuella felaktiga växlingar under loppet.

* Gren från UBS Kids Cup Team

LAGTÄVLINGAR I SPORRHALL 6-8 ÅR

Hopp: Längdhopp på poängmattor *

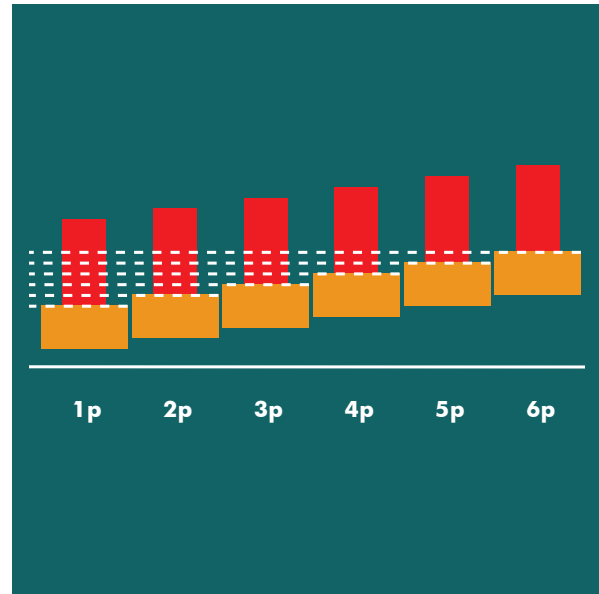
Genomförande. Sex parallella banor byggs upp bredvid varandra i hallen. Varje barn har två hopp på sig att försöka få så hög poäng som möjligt. Poäng får man genom att landa på den matta som är röd på bilden.

Avstånden från uthoppsplatsen till poängmattan är 1,40 (1 poäng), 1,65 (2 poäng), 1,90 (3 poäng), 2,15 (4 poäng), 2,40 (5 poäng) respektive 2,65 (6 poäng). Hopp där barnet inte landar på poängmattan ger 0 poäng.

Lagresultat. Poängsumman av varje lagmedlems bästa resultat.

Funktionärer. En sekreterare/domare som kollar om landningen sker på poängmattan och noterar poängen för varje hopp. En person som ser till att mattorna ligger på rätt plats inför varje hopp.

* Gren från UBS Kids Cup Team



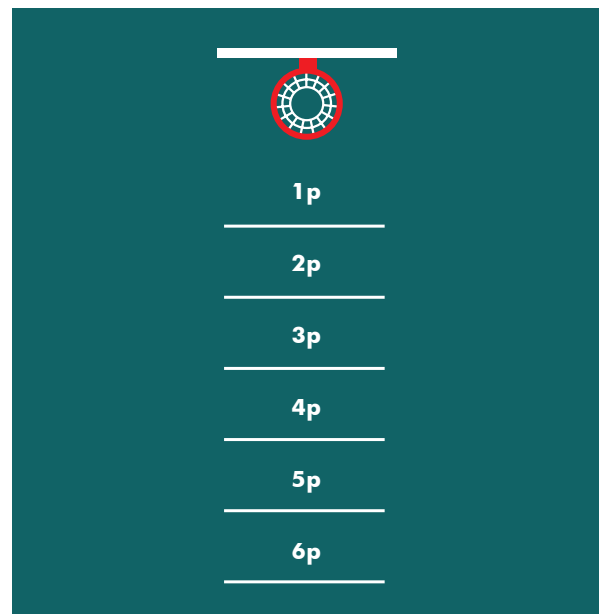
Kast: Träffa mål från olika avstånd med visselspjut

Genomförande. Sex rockringar placeras på olika avstånd från basketplankan. Varje barn har två kast på sig att försöka få så hög poäng som möjligt. Kasten sker från stående och främre foten ska vara i ringen vid utkastet. Poäng får man genom att träffa basketplankan med ett visselspjut.

Avstånden från rockringarna till plankan är 3 m (1 poäng), 4,5 m (2 poäng), 6 m (3 poäng), 7,5 m (4 poäng), 9 m (5 poäng) respektive 10,5 m (6 poäng). Kast som missar plankan ger 0 poäng.

Lagresultat. Poängsumman av varje lagmedlems bästa resultat.

Funktionärer. En sekreterare/domare som kollar om främre foten är i ringen och om spjutet träffar plankan samt noterar poängen för varje kast. En person som ser till att ringarna ligger på rätt plats inför varje hopp.



LAGTÄVLINGAR I SPORRHALL 6-8 ÅR

Hinderbanestafett *

Genomförande. Som avslutande gren i lagtävlingen för 6–8-åringar byggs en rundbana med hinder i hallen. Banan ska vara lätt att följa och förstå, och alla hinder som används ska vara stabila och säkra. "Hindren" kan vara passager där barnen ska hoppa, klättra, åla, krypa, springa slalom, springa i sidled etc. Det bästa är om banan kan byggas så bred att alla lag som är med i tävlingen kan springa samtidigt. Om det finns en läktare i hallen kan delar av banan placeras där. Varje person ska springa två varv.

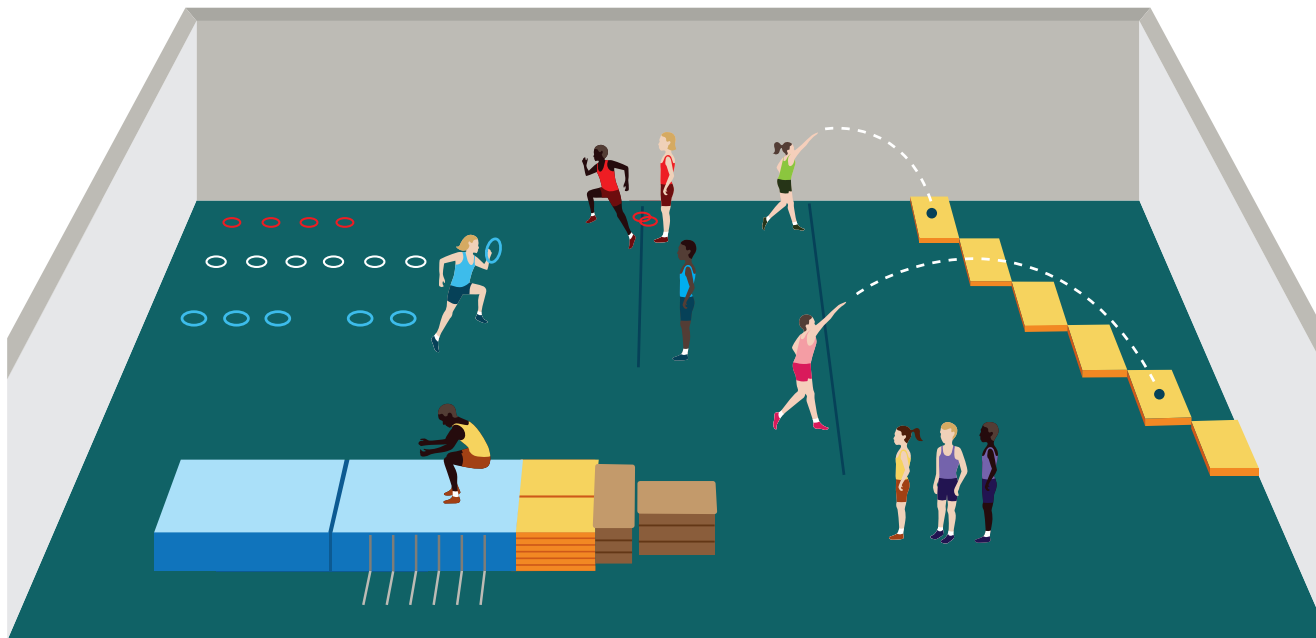
Lagresultat. Om alla lag kan springa samtidigt räknas enbart placeringar. Om banan inte tillåter att alla lag springer samtidigt delas lagen upp i lämpligt antal heat och manuell tidtagning sker. Lagets resultat är i så fall den tid det tar för laget att springa 12 varv (två per lagmedlem).

Funktionärer. En person som i förväg har bestämt banans utformning, leder uppbyggnaden av banan och visar hur man tar sig igenom banan efter att den är uppbyggd. Övriga funktionärer (ju fler desto bättre) hjälps åt att...

1. bygga banan.
2. kontrollera att alla hinder passeras på rätt sätt.
3. hålla koll på lagens inbördes ordning i mål (om alla lag springer i samma heat), alternativt tar tid på lagen (om lagen är uppdelade i flera heat).

* Gren från UBS Kids Cup Team

LAGTÄVLINGAR I SPORRHALL 9-11 ÅR



Exempel på hur hallen kan möbleras vid tävling för åldersklassen 9-11 år

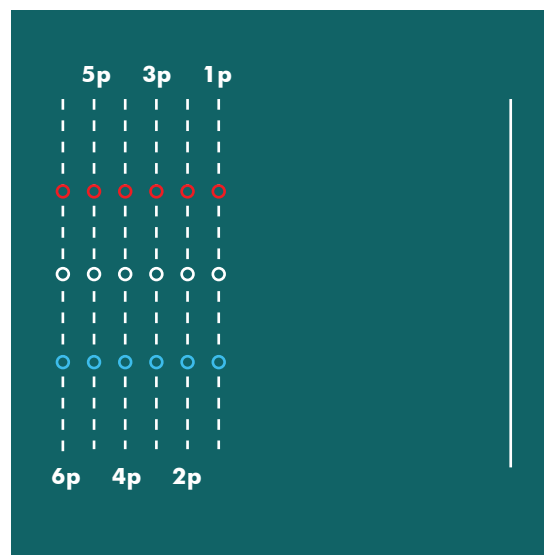
Sprint: Hämta ring *

Genomförande. Grenen går ut på att springa och hämta en ring och hinna tillbaka med den till startlinjen innan sju sekunder har gått. Varje barn har två försök. Första ringen ligger 11 m från startlinjen och ger 1 poäng. Ringarna ligger sedan med 1,2 meters mellanrum och ger 2 poäng (12,2 m), 3 poäng (13,4 m), 4 poäng (14,6 m), 5 poäng (15,8 m) respektive 6 poäng (17 m). Om löparen tjuvstartar eller inte hinner tillbaka med ringen får hen 0 poäng i försöket.

Lagpoäng. Poängsumman av varje lagmedlems bästa resultat.

Funktionärer. En starter/tidtagare som blåser i visselpipa vid starten och när 7 sekunder har gått. En domare/sekreterare som avgör om barnet hunnit tillbaka i tid för att få poäng, och noterar poängen för varje försök. En person som ser till att alla ringar ligger på rätt plats inför nästa lopp.

* Gren från UBS Kids Cup Team



LAGTÄVLINGAR I SPORTRHALL 9-11 ÅR

Hopp: Längd med ansats på plintar *

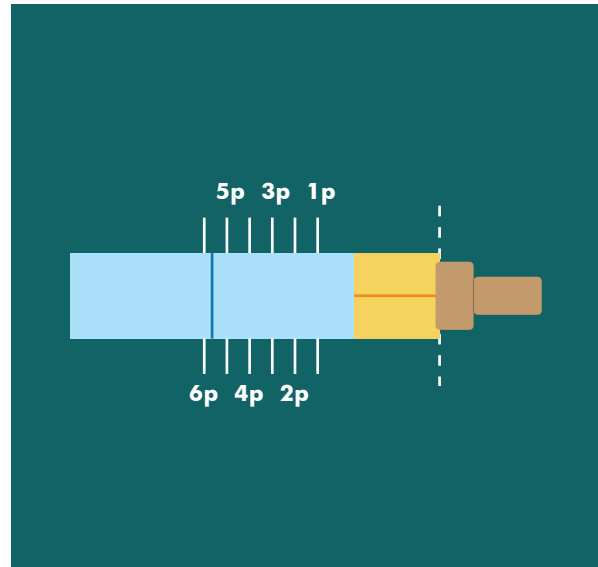
Genomförande. De två översta plintdelarna från två plintar ställs upp som ett T. Ansatsen börjar längst bak på den första plinten och uthoppet sker från den andra. Barnen har två försök och hoppar så långt de kan ut i en tjockmatta som är indelad i poängzoner som markeras med tejp antingen på mattan eller på golvet bredvid.

Poängzonerna börjar vid 1,90 och är 30 cm långa (1,90=1p, 2,20=2p, 2,50=3p, 2,80=4p, 3,10=5p, 3,40=6p).

Lagpoäng. Poängsumman av varje lagmedlems bästa resultat.

Funktionärer. En sekreterare som noterar poängen för varje hopp.

* Gren från UBS Kids Cup Team



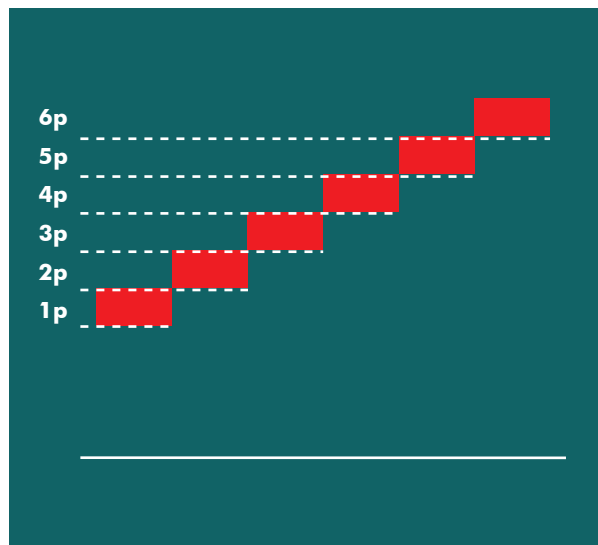
Kast: Kulstötning på poängmattor

Genomförande. Sex rockringar placeras på rad. En gymnastikmatta ligger rakt framför varje rockring. Barnen har två försök och väljer för varje försök vilken matta de siktar på att träffa. När kulan stöts iväg ska främre foten vara i rockringen.

Avstånden från ringarna till respektive matta är 3,50 (1 poäng), 4,50 (2 poäng), 5,50 (3 poäng), 6,50 (4 poäng), 7,50 (5 poäng) respektive 8,50 (6 poäng). Stötar där kulan inte landar på poängmattan ger 0 poäng. Lämpligt kastredskap: 2 kg gummikula.

Lagresultat. Poängsumman av varje lagmedlems bästa resultat.

Funktionärer. En sekreterare/domare som kollar om kulan landar på poängmattan och noterar poängen för varje stöt. En person som rullar/bär tillbaka kulan.



LAGTÄVLINGAR I SPORTHALL 9-11 ÅR

Lagskidskytte *

Genomförande. Bygg en rundbana som är så stor som möjligt i hallen. Banan kan byggas med antingen två eller fyra startpositioner och antingen två eller fyra kaststationer. Vid varje kaststation står en låda/uppochnedvänd pallplint med en riklig mängd ärtpåsar. Fem meter framför kaststationen står 15 koner i rad på en bänk uppe på höga plintar.

Grenen går ut på att laget ska springa så många varv de hinner på tre minuter. Lagmedlemmarna springer tre och tre. När trion som springer kommer fram till kaststationen tar de upp en ärtpåse var och kastar den mot konerna, sedan springer de resten av varvet och växlar till den andra halvan av laget. Om laget lyckas kasta omkull alla sina koner får de springa resten av tiden utan att behöva stanna och kasta.

Lagpoäng. Lagen får en poäng för varje kon de lyckas välta + tre poäng för varje varv de hinner springa (d.v.s. en poäng per varv och person).

Funktionärer. Två personer per lag som räknar och protokollför poäng (den ena räknar antalet löpta varv, den andra antalet välta koner). Två personer per kaststation som ställer upp konerna och lägger tillbaka ärtpåsar mellan heaten.

* Gren från UBS Kids Cup Team

