



# klass kamppen



SVENSK FRIIDROTT

# Innehåll

<b>Planera och organisera Klasskampen</b>	_____	<b>3</b>
<b>Förberedelser</b>	_____	<b>3</b>
Stadie ett – moment att börja med	_____	3
Stadie två – när svar om deltagande kommit in	_____	4
Stadie tre – i samband med tävlingsdagen	_____	4
<b>Genomförande</b>	_____	<b>5</b>
<b>Efterarbete</b>	_____	<b>5</b>
<b>Funktionärer</b>	_____	<b>6</b>
<b>Material</b>	_____	<b>7</b>
<b>Grenregler</b>	_____	<b>8</b>
<b>Poängräkning</b>	_____	<b>10</b>
<b>Poängtabeller</b>	_____	<b>10</b>

Författare: Matilda Sädås

Innehåll och språklig bearbetning: Matilda Sädås och Daniel Bergin

Formgivning: Niclas Blyh, 2shore

## Planera och organisera Klasskampen

Att arrangera Klasskampen är inte bara en rolig utmaning. Det är även ett utmärkt tillfälle för din förening att komma i kontakt med idrottsintresserade ungdomar.

Med Klasskampen kan ni ge elever på mellan- och/eller högstadiet en inspirerande och minnesvärd dag, som förhoppningsvis leder till att fler vill testa på friidrott i er förening.

Klasskampen är ett bra rekryteringstillfälle. Ta därför tillvara på dagen genom att informera om er förening och bjuda in eleverna till att delta i den ordinarie verksamheten.

Klasskampen kan arrangeras för en eller flera skolor och rikta sig till en eller flera årskurser. Det är ni som förening som avgör vilka ni vill bjuda in.

## Förberedelser

Förbered Klasskampen noga och planera arrangemanget väl. Ju mer ni bestämt i förväg, desto lättare kommer själva genomförandet att gå.

### Stadie ett – moment att börja med

- Fundera på hur din förening kan arrangera Klasskampen
  - Vilka resurser finns i form av anläggning, redskap och funktionärer?
  - Behöver ni någon hjälp utifrån?
  - Hur många skolor har ni möjlighet att bjuda in?
  - Vilka årskurser vill ni arrangera tävlingen för?
- Bestäm när Klasskampen ska äga rum
  - Tänk på att arrangera tävlingen en vardag när skolans ordinarie verksamhet pågår, så att elever och lärare kan delta under skol- respektive arbetstid.
  - Boka friidrottsanläggningen det datum ni tänkt arrangera Klasskampen. Ni kommer att behöva ha tillgång till hela arenan.
  - Ta reda på hur många från er förening som kan finnas på plats och hjälpa till under tävlingsdagen.
- Bjud in skolor att delta i tävlingen
  - Ta i god tid kontakt med de skolor ni vill bjuda in till i Klasskampen och beskriv tävlingens upplägg för ansvarig lärare (se broschyren ”Inbjudan till Klasskampen”). Att besöka skolorna och informera om tävlingen är ofta uppskattat.
  - Berätta vilken hjälp ni kommer att behöva från skolorna under tävlingsdagen. Varje deltagande klass bör exempelvis ges en klassvärd.
  - Skicka över tomma deltagarlistor och sätt ett datum då ni senast vill ha svar angående deltagande. Be ansvarig lärare att återkoppla med en gemensam anmälan för hela skolan samt en deltagarlista från varje klass (se lösbladet ”Deltagarlistor”).

## Stadie två – när svar om deltagande kommit in

- Se över vilka skolor som tackat ja till att delta i Klasskampen
  - Sammanställ en lista med deltagande skolor och klasser.
  - Sammanställ en lista med funktionärer.
  - Skriv ut ifyllda deltagarlistor.
- Utforma ett tidsprogram utifrån antalet deltagande klasser
  - Skicka tidsprogrammet till respektive skola i god tid före själva tävlingsdagen (se lösbladet ”Tidsprogram”)
- Bestäm vem som ansvarar för vad – innan, under och efter Klasskampen
  - Vem har huvudansvaret för hela arrangemanget?
  - Vem ansvarar för att trycka upp informationsblad om föreningens träningsgrupper som kan delas ut under tävlingsdagen?
  - Vilka är funktionärer och vem har ansvaret för vilken gren?
  - Vem ansvarar för att iordningställa grenarna före start?
  - Vem har ansvaret att under tävlingsdagen utse ”bästa supporter”?
  - Vem ansvarar för att sammanställa resultatet och presentera den vinnande klassen?
  - Vem ansvarar för att följa upp Klasskampen efter tävlingsdagen?

## Stadie tre – i samband med tävlingsdagen

- Informera funktionärer om deras uppdrag
  - Samla alla funktionärer innan tävlingens start och gå kortfattat igenom de regler som gäller för respektive gren (se avsnittet ”Grenregler”, sidan 8).
  - Se till att alla vet var de ska vara och vad deras uppgift är.
  - Dela ut deltagarlistor till respektive klassvärd och berätta hur de ska fyllas i.
- Förbered respektive gren
  - Plocka fram allt material och gör i ordning alla grenar innan eleverna intar arenan (se avsnittet ”Material”, sidan 7).
  - Tänk på att längdhoppsgropen behöver vattnas och grävas så att sanden luckras upp samt krattas så att nedslagsytan hålls jämn och i nivå med ansatsbanan.

## Genomförande

Klasskampen ska vara en rolig tävling för alla inblandade. Samtidigt som ni ansvarar för att tävlingsmomenten fortlöper som de ska, har ni till uppgift att sprida en positiv bild av friidrott och bjuda in intresserade ungdomar till er ordinarie verksamhet.

- Ha ett positivt bemötande
  - Var närvarande under hela tävlingsdagen.
  - Stötta alla deltagare och assistera de som behöver hjälp.
  - Sprid glädje genom att prata, peppa och skoja med deltagarna.
  - Uppmuntra alla deltagare under tävlingen och beröm dem för deras prestationer.
  - Assistera de lärare som behöver hjälp och svara på frågor vid behov.
- Informera om er förening
  - Bjud in deltagande ungdomar till er ordinarie verksamhet eller erbjud dem att vara med på era intropass genom att dela ut ett informationsblad tillägnat den som vill fortsätta med friidrott efter Klasskampen (se lösbladet ”Inbjudan till ordinarie verksamhet”).
  - Förklara hur ett träningspass kan gå till för de ungdomar som verkar intresserade av att veta mer om friidrott.
- Runda av dagen
  - Se till att alla klasser städar efter sig på läktaren innan de lämnar anläggningen.
  - Samla alla funktionärer och beröm dem för deras insats.
  - Se till att allt material är undanplockat innan ni lämnar arenan.

## Efterarbete

Att analysera genomförandet av Klasskampen och följa upp dess utgång är viktigt. Genom att utvärdera tävlingsdagen kan ni förbättra flera moment till nästa arrangemang.

- Utvärdera Klasskampen inom föreningen
  - Be alla föreningsmedlemmar som närvarade under Klasskampen att tycka till om genomförandet. Fundera exempelvis över frågor som:
    - Vad fungerade bra?*
    - Vad fungerade mindre bra?*
    - Vad kan vi förbättra till nästa gång?*
- Be om respons från skolorna
  - Ta kontakt med ansvarig lärare från respektive skola och tacka för deras medverkan. Be dem utvärdera Klasskampen.
- Se om Klasskampen resulterat i fler föreningsmedlemmar
  - Låt det gå några veckor och följ sedan upp hur många nya aktiva som anslutit sig till er ordinarie verksamhet, efter genomförandet av Klasskampen. Gav tävlingen något gensvar i form av fler medlemmar till föreningen?

## Funktionärer

Nedan följer en lista på de funktionärsuppdrag som behövs till respektive gren. Tänk på att vissa funktionärsuppdrag går att kombinera med andra. En och samma person kan exempelvis vara starter till både 60 meter och kurirstafetten, eftersom grenarna inte pågår samtidigt.

### Kurirstafett

- Starter
- Lagansvarig (en person per lag)
- Måldomare

### Sprint

- Starter
- Tidtagare eller måldomare (en per bana eller eltidtagning)

### Medeldistans

- Tidtagare (tre personer) med rullande klocka eller eltid
- Måldomare (två personer) som håller koll på ordningen i mål eller eltid

### Höjd

- Ansvarig för att lägga upp och höja ribban (två personer per höjdhoppssbädd)

### Längd

- Mätansvarig (två personer)
- Krattansvarig (två personer – en på varje sida av gropen)

### Kula

- Mätansvarig (två personer)
- Ansvarig för att markera nedslag
- Ansvarig för att rulla tillbaka kulor

### Övriga funktionärer

- Klassvärdar, förslagsvis lärare från skolan, ansvarar för att fylla i elevernas poäng i protokollet och ser till att klassens poäng rapporteras till sekretariatet efter varje avslutad gren.
- Sekretariatansvariga som räknar poäng under hela dagen och skriver upp poängen på en resultattavla så att alla kan se hur det går.
- Supporteransvarig – tilldelar klasserna bonuspoäng för god stämning.
- Prisutdelningsansvariga – tilldelar den vinnande klassen ett pris i slutet av dagen.
- Speaker – informerar om vad som sker, intervjuar barn och lärare, återger resultaten under dagens gång och vid dagens slut.

## Material

Nedan följer en lista på det material som behövs till respektive gren. Se till att allt material finns på arenan, i god tid före genomförandet av Klasskampen. Under tävlingsdagens morgon kan förteckningen fungera som en checklista för varje grenansvarig.

### Kurirstafett

- Koner
- Stakkäpp
- Stafettpinnar
- Tidtagarur eller eltidtagning

### Sprint

- Startblock
- Startpistol eller startklapp
- Tidtagarur eller eltidtagning

### Medeldistans

- Startpistol eller startklapp
- Tidtagarur eller eltidtagning

### Höjd

- Höjdhoppsställning
- Ribba
- Höjdhoppsmatta

### Längd

- Krita eller mjöl till hoppzonen
- Måttband
- Kratta
- Spade
- Vattenkanna eller vattenslang

### Kula

- Kula (2, 3 och 4 kilo)
- Måttband
- Markör för nedslag

## Grenregler

Följande regler gäller för respektive gren under Klasskampen.

### Kurirstafett

- Deltagare: Åtta personer (fyra flickor och fyra pojkar) från varje klass.
- Sträcka: 50 meter på gräsplan.
- Genomförande:
  - Halva laget placeras vid en stakkäpp, den andra halvan vid stakkäppen 50 meter bort. Växling sker vid stakkäpparna genom att den väntande löparen tar stafettpinne med höger hand, för den bakom stakkäppen och springer ut till vänster om den. Vid tappad stafettpinne ska personen som tappade pinnen ta upp den.
  - Starta 3-4 stafettlag i varje heat. Tidtagning behövs om stafetten går i mer än ett heat.

### Sprint

- Regler:
  - Start sker med eller utan startblock.
  - Vid tjuvstart utdelas varning endast om det är helt uppenbart vem som har tjuvstartat. Kalla annars tillbaka fältet utan att utdela någon varning. Efter två varningar utesluts deltagaren från grenen.
  - Det är inte tillåtet att löpa in på någon annans bana, så att den medtävlade på något sätt störs.
- Försök: Ett lopp per deltagare eller valfritt antal lopp under en given tidsram.
- Resultat: Alla tider ropas ut och poängen för respektive elev protokollförs.
- Löpsträcka:
  - 60 meter: årskurs 4-6
  - 80 meter: årskurs 7-9

### Medeldistans

- Regler:
  - Stående start gäller.
  - Vid tjuvstart utdelas varning endast om det är helt uppenbart vem som har tjuvstartat. Kalla annars tillbaka fältet utan att utdela någon varning. Efter två varningar utesluts deltagaren från grenen.
  - Deltagarna springer på gemensam bana. Det är inte tillåtet att förhindra någon deltagare från att springa, genom att ändra löpriktning så att den bakomvarande trängs. Uppenbar trängning kan innebära diskning.
- Försök: Ett lopp per deltagare.
- Resultat: Alla tider ropas ut och poängen för respektive elev protokollförs.
- Löpsträcka:
  - 600 meter: årskurs 4-6
  - 800 meter: årskurs 7-9



## Höjd

- Regler:
  - Upphopp ska genomföras på en fot. Jämfotahopp är inte tillåtet.
  - Om deltagaren river ribban eller passerar under ribban med någon kroppsdel är hoppet ogiltigt. För godkänt hopp ska ribban ligga kvar tills att den slutat darra alternativt när grenledaren anser att den kommer ligga kvar.
- Försök: Tre hopp per deltagare.
- Hoppordning: Sker efter deltagarlista. Inför varje hopp väljer eleven själv vilken poängnivå ribban ska ligga på.
- Resultat: Respektive elevs poäng protokollförs. Den som inte klarar någon höjd får ändå ett poäng för deltagande.

## Längd

- Regler:
  - Uthoppet ska ske från en hoppzon. Hoppzonen är en meter lång och markeras med krita eller mjöl över hela ansatsbanans bredd.
  - Om övertramp görs (uthopp efter hoppzonen) är hoppet ogiltigt.
- Försök: Tre hopp per deltagare eller valfritt antal hopp under en given tidsram.
- Hoppordning: Sker efter deltagarlista.
- Mätning: Sker från nollan på måttbandet. Placeras vid nedslagsmärket i gropen och resultatet läses av vid det märke täspetsen gör i hoppzonen. Vid undertramp sker mätningen från bakre kanten av hoppzonen.
- Resultat: Ropas upp efter varje mätning och poängen för respektive elev protokollförs.
- Krattning: Det är viktigt att sanden krattas in mot mitten av gropen, så att ytan är jämn och i nivå med ansatsbanan. Undvik en djup grop i mitten.

## Kula

- Regler:
  - Under första delen av stöten ska kulan hållas vid hakan. Det är inte tillåtet att ”kasta” kulan.
  - Om deltagaren trampar ovanpå den kraftiga trälisten eller om deltagaren lämnar ringen framför den vita markeringen är stöten ogiltig. Det är tillåtet att beröra insidan av trälisten med foten.
- Försök: Tre stötar per deltagare eller valfritt antal stötar under en given tidsram.
- Stötordning: Sker efter deltagarlista.
- Mätning: Nollan på måttbandet placeras vid nedslagsmärket och resultatet läses av vid ringens innerkant. Observera att måttbandet ska sträckas till ringens centrum.
- Resultat: Ropas upp efter varje mätning och poängen för respektive elev protokollförs.
- Vikter:
  - 2 kg: pojkar årskurs 4, flickor årskurs 4-6
  - 3 kg: pojkar årskurs 5-6, flickor årskurs 7-9
  - 4 kg: pojkar årskurs 7-9

## Poängräkning

### Individuella grenar

Varje elev som startar i en individuell gren får 1-6 poäng för sitt resultat. Alla som gör ett försök är garanterade 1 poäng. Ytterligare poäng tilldelas elever som klarar de resultatgränser som finns i nedanstående tabeller. Den som avstår från att delta i en gren får 0 poäng.

Eftersom alla klasser inte har samma antal elever räknas en snittpoäng ut i varje gren. För att få fram snittpoängen delas klassens totala poäng med antalet deltagande elever.

### Kurirstafett

I kurirstafetten får klassen poäng utifrån sin placering:

- Placering 1-2 ger 4 poäng
- Placering 3-4 ger 3 poäng
- Resterande lag tilldelas 2 poäng

### Bonuspoäng för publikstöd

Alla klasser som peppar och hejar på sina kamrater under dagen får 1 bonuspoäng. Den deltagare som utses till "bästa supporter" bidrar med ytterligare 1 bonuspoäng till klassen.

## Poängtabeller

Nedan följer poängtabeller för respektive årskurs (4-9). Eftersom eleverna deltar klassvis har pojkar och flickor samma resultatgränser.

### Årskurs 4

Poäng	60 m	600 m	Höjd	Längd	Kula	Stafett
1	Delta	Delta	Delta	Delta	Delta	-
2	13,5	3.30	60	200	260	Delta
3	12,5	3.10	75	245	370	3:e-4:e plats
4	11,5	2.50	90	290	480	1:a-2:a plats
5	10,5	2.30	105	335	590	-
6	9,5	2.10	120	380	700	-

**Årskurs 5**

Poäng	60 m	600 m	Höjd	Längd	Kula	Stafett
1	Delta	Delta	Delta	Delta	Delta	-
2	13,0	3.20	70	210	320	Delta
3	12,0	3.00	85	260	440	3:e-4:e plats
4	11,0	2.40	100	310	560	1:a-2:a plats
5	10,0	2.20	115	360	680	-
6	9,0	2.00	130	410	800	-

**Årskurs 6**

Poäng	60 m	600 m	Höjd	Längd	Kula	Stafett
1	Delta	Delta	Delta	Delta	Delta	-
2	12,5	3.15	80	220	380	Delta
3	11,5	2.55	95	275	510	3:e-4:e plats
4	10,5	2.35	110	330	640	1:a-2:a plats
5	9,5	2.15	125	385	770	-
6	8,5	1.55	140	440	900	-

**Årskurs 7**

Poäng	80 m	800 m	Höjd	Längd	Kula	Stafett
1	Delta	Delta	Delta	Delta	Delta	-
2	15,0	3.50	90	230	400	Delta
3	14,0	3.30	105	290	550	3:e-4:e plats
4	13,0	3.10	120	350	700	1:a-2:a plats
5	12,0	2.50	135	410	850	-
6	11,0	2.30	150	470	1000	-

**Årskurs 8**

Poäng	80 m	800 m	Höjd	Längd	Kula	Stafett
1	Delta	Delta	Delta	Delta	Delta	-
2	14,5	3.45	95	250	450	Delta
3	13,5	3.25	110	310	600	3:e-4:e plats
4	12,5	3.05	125	370	750	1:a-2:a plats
5	11,5	2.45	140	430	900	-
6	10,5	2.25	155	490	1050	-

**Årskurs 9**

Poäng	80 m	800 m	Höjd	Längd	Kula	Stafett
1	Delta	Delta	Delta	Delta	Delta	-
2	14,0	3.40	100	270	500	Delta
3	13,0	3.20	115	330	650	3:e-4:e plats
4	12,0	3.00	130	390	800	1:a-2:a plats
5	11,0	2.40	145	450	950	-
6	10,0	2.20	160	510	1100	-