

## Ledar-PM – Turebergskampen 2017

### Tävlingsdagen:

Varje grupp ansvarar själv för när det är samling på Sollentunavallen. En tränare/ledare från träningsgruppen kommer att gå till målhuset och hämta ut en påse med nummerlappar, medaljer, tidsprogram och Turebergs tävlingsbok. På nummerlapparna står det namn, vilka grenar den aktive är anmäld till och när grenarna börjar. Det är gemensam uppvärmning för alla grupper klockan 08.30, den hålls av några utvalda ledare runt Sollentunavallen. Varje grupp går därefter till respektive gren i god tid innan första start. Se till att försöka hålla tidsprogrammet i största möjliga mån. Gemensam prisutdelning sker efter att sista gren är avslutad.

### Avprickning till löpning:

Avprickning sker 60 minuter innan första löpgren, avprickningslistorna sitter vid målhuset. Det är varje aktivs uppgift att pricka av sig i tid till löpgrenarna. Vi ber er att påminna era barn när ni har samling. Eftersom det är en tävling där syftet är att lära våra aktiva att tävla så kommer vi ha överseende med om någon aktiv glömmer bort att pricka av sig.

### Efteranmälan:

Vi vill ha så få efteranmälningar som möjligt, detta eftersom det finns risk att deltagarna blir utan medalj och lunch. Är det någon efteranmälan skickas den till [dc@turebergfriidrott.se](mailto:dc@turebergfriidrott.se) snarast. Det går dock att göra efteranmälan på tävlingsdagen, detta görs vid målhuset 60 minuter innan grenstart.

### Träningsgruppen ansvar vid grenen:

Träningsgruppens 5 funktionärer ska vid varje gren genomföra själva tävlingen genom att mata in resultat, mäta, kratta och rulla tillbaka redskapen. Vid varje gren finns minst en elev från Löpargymnasiet som kommer att stötta träningsgruppen under tävlingens gång. Det är viktigt att ni kommer igång direkt ute vid grenen och följande uppgifter är det som ska bemannas direkt:

1. En som skriver protokoll på papper
2. En som matar in resultat på dator
3. Två som mäter
4. En som krattar, vid längd / En som rullar tillbaka redskapet, vid boll/kula
5. En som ställer barnen i rätt hopp-/kastordning

Vid löpningarna är det funktionärerna som stöttar startern med att ställa upp barnen i rätt ordning och på rätt bana.

### Efter avslutad gren:

Direkt efter avslutad gren lämnas gruppens protokoll in till sekretariatet. Därefter går gruppen vidare till nästa gren.

### Lunch för aktiva och funktionärer:

Varje aktiv får en grillad hamburgare och en dricka, detta mot att visa upp nummerlappen. Gruppens funktionärer får en grillad hamburgare mot att pricka av sig på funktionärslistan som finns vid serveringen. Det kommer att finnas kaffe, korv och fika för föräldrar och syskon men tyvärr ingen möjlighet att sälja hamburgare.

## **Regler/poängberäkning:**

Varje grenstart en aktiv gör räknas som en poäng för träningsgruppen. Den träningsgrupp som har flest antal grenstarter kommer få flesta poäng och vinna Turebergskampens vandringspokal. Är det en aktiv som startar men inte slutför tävlingen (DNF) kommer även detta räknas som en poäng. Det viktiga är att delta!

Resultatlistor för varje gren kommer publiceras vid målhuset. Vi kommer inte dela ut några resultatmedaljer utan endast deltagarmedaljer och vandringspokalen. Tävlingsens syfte är att få så många som möjligt att delta och ska vara en kul och positiv upplevelse för alla.

## **Grenregler:**

### **Löpning:**

I alla löpgrenar gäller max 1 lopp per person (inga finaler).

### **60m häck:**

#### **Markerade med lila plus på banan**

Häckhöjd 54,0 cm, 6 häckrader (11,75 meter till första häck och 7,65 meter emellan)

### **Längd:**

3 försök, hoppzon.

### **Boll:**

3 försök, 300g boll för alla deltagare.

### **Kula:**

3 försök, 2 kg kula för alla deltagare.



[Turebergs FK](#)



[#turebergsfk](#)