

Frjálisíþróttaráð HSK

Héraðsleikar HSK

Hvolsvelli 12. mars 2016



Nafn liðs/félags: _____

Keppnisgreinar

8 ára og yngri keppa í krakkafrjálssum.

9 ára keppa í 30m spretthlaupi, skutlukasti, langstökki án atrennu og boðhlaupi

10 ára keppa í 30m spretthlaupi, kúlvarpi, langstökki án atrennu, hástökki og boðhlaupi

Verðlaun

Í anda stefnu ÍSÍ í íþróttum barna og unglinga fá allir þátttakendur viðurkenningu fyrir þátttökuna, þ.e. ekki verða veitt verðlaun fyrir þrjú fyrstu sætin eins og á héraðsmótunum í eldri flokkum. Ekki er heldur keppt um héraðsmeistaratitil fyrir stigahæsta félag á mótinu.

Dagskrá

9:40 Mæting og upphitun fyrir krakkafrjálsar 8 ára og yngri

10:00 **Krakkafrjálsar (Þrautabraut) keppni hefst.**

8 og y. piltar

8 og y. stúlkur

	Hástökk	30m hlaup	Langst. án atr.	Kúla/skutla	Boðhlaup (80m)
11:00	10 ára piltar	10 ára stúlkur	9 ára piltar	9 ára stúlkur	
11:30			9 ára stúlkur	9 ára piltar	
11:40	10 ára stúlkur	10 ára piltar			
12:00		9 ára piltar	10 ára piltar		
12:20		9 ára stúlkur	10 ára stúlkur	10 ára piltar	
12:40				10 ára stúlkur	
12:45					9 ára pi/stú
12:55					10 ára pi/stú

Keppnisgreinar 9-10 ára:

Í 30m spretthlaupi verður keppt í riðlum: 4 bestu tímar fara í úrslit. Í langstökki án/atr., kúlvarpi og skutlukasti fá þátttakendur 3 tilraunir. Í hástökki eru venjulegar reglur þ.e. 3 tilraunir á hæð.

Boðhlaupssveitir eru skipaðar x mörgum einstaklingum og verður fyrirkomulagið þannig að byrjað er á miðjum velli, hver hleypur eina ferð (fram og til baka) og endar á miðjum velli. Þeir sem eru ekki að hlaupa sitja á liösdýnum á miðjum velli á meðan. Tímataka ræður úrslitum í boðhlaupunum.

Krakkafrjálsar 8 ára og yngri:

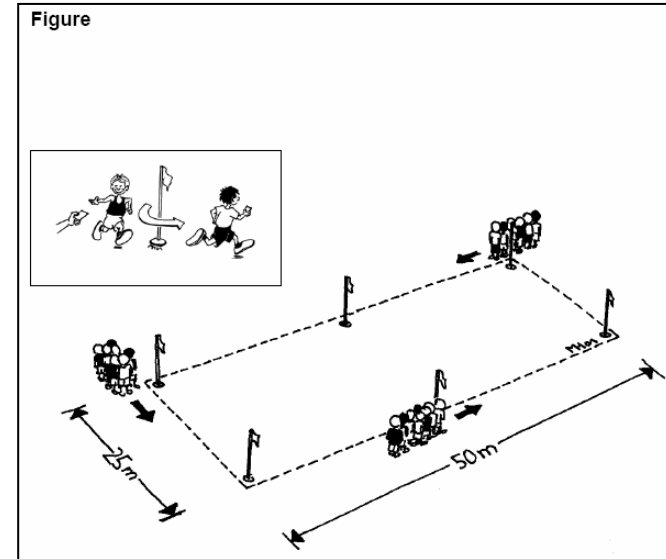
Í gangi verða 8 stöðvar og fara liðin á milli stöðva eftir fyrirfram ákveðnu skipulagi. Á hverri stöð reyna allir í

	Tími (mín)							
	8	16	24	32	40	48	56	64
Lið 1	1	2	3	4	5	6	7	8
Lið 2	8	1	2	3	4	5	6	7
Lið 3	7	8	1	2	3	4	5	6
Lið 4	6	7	8	1	2	3	4	5
Lið 5	5	6	7	8	1	2	3	4
Lið 6	4	5	6	7	8	1	2	3
Lið 7	3	4	5	6	7	8	1	2
Lið 8	2	3	4	5	6	7	8	1

- 1 ljósmyndastöð
- 2 Skutlukast
- 3 Keðjulangstökk
- 4 Innkast á hnjám
- 5 Sprett/grindaboðhlaup
- 6 París
- 7 Stigahlaup
- 8 Spilahlaup

Stöð 8

Spilahlaup



6 mín hlaup – ca 50-150m löng braut

Hvert lið byrjar á „sínur“ stað kringum brautina (ef fleiri en 1 lið)

Hver liðsmaður reynir að hlaupa eins marga hringi og hann getur á 6 mín

Allir hlaupa af stað í einu (öll lið)

Hver byrjar með 1 spil og hleypur með það hringinn og skilar í lát að loknum hringnum en fær nýtt í staðinn hjá stjórnanda sem hann hleypur með nýjan hring

(Eftir 5 mín er gefið viðvörðunarflaug um að aðeins 1 mín sé eftir)

Að loknum 6 mín er hlaupið stöðvað með flauti (eða öðru merki)

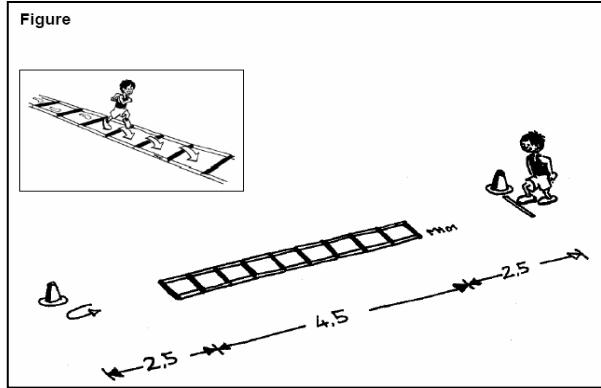
Stig: Fjöldi spila sem skilað var eru talin til stiga. Aðeins kláraðar umferðir eru taldar með, ef ekki náðist að klára hringinn telst það ekki með

Árangur

Lið			Samanlagður spilafjöldi

Stöð 7

Stigahlaup



Hlaupið er fram og til baka um stigann
 Samhæfingarstigi (50cm bil) er settur miðja vegg milli tveggja keila sem eru með 9,5m bili
 Stándandi start með tána í línu við keiluna
 Liðsmaður hleypur í gegnum stigann eins hratt og hann getur, snertir keiluna, hleypur aftur í gegnum stigann og snertir seinni keiluna
 Tímavörður stoppar tímann þegar liðsmaður snertir seinni keiluna
 Ef liðsmaður missir úr bil í stiganum, er 2 sekúndum bætt við tíma liðsmannsins
Stig: Betri tíminn af 2 tilraunum gildir til heildarárangurs liðsins. Námundið tímann að næsta 1/10 úr sekúndu (4,51 sek = 4,6 sek)

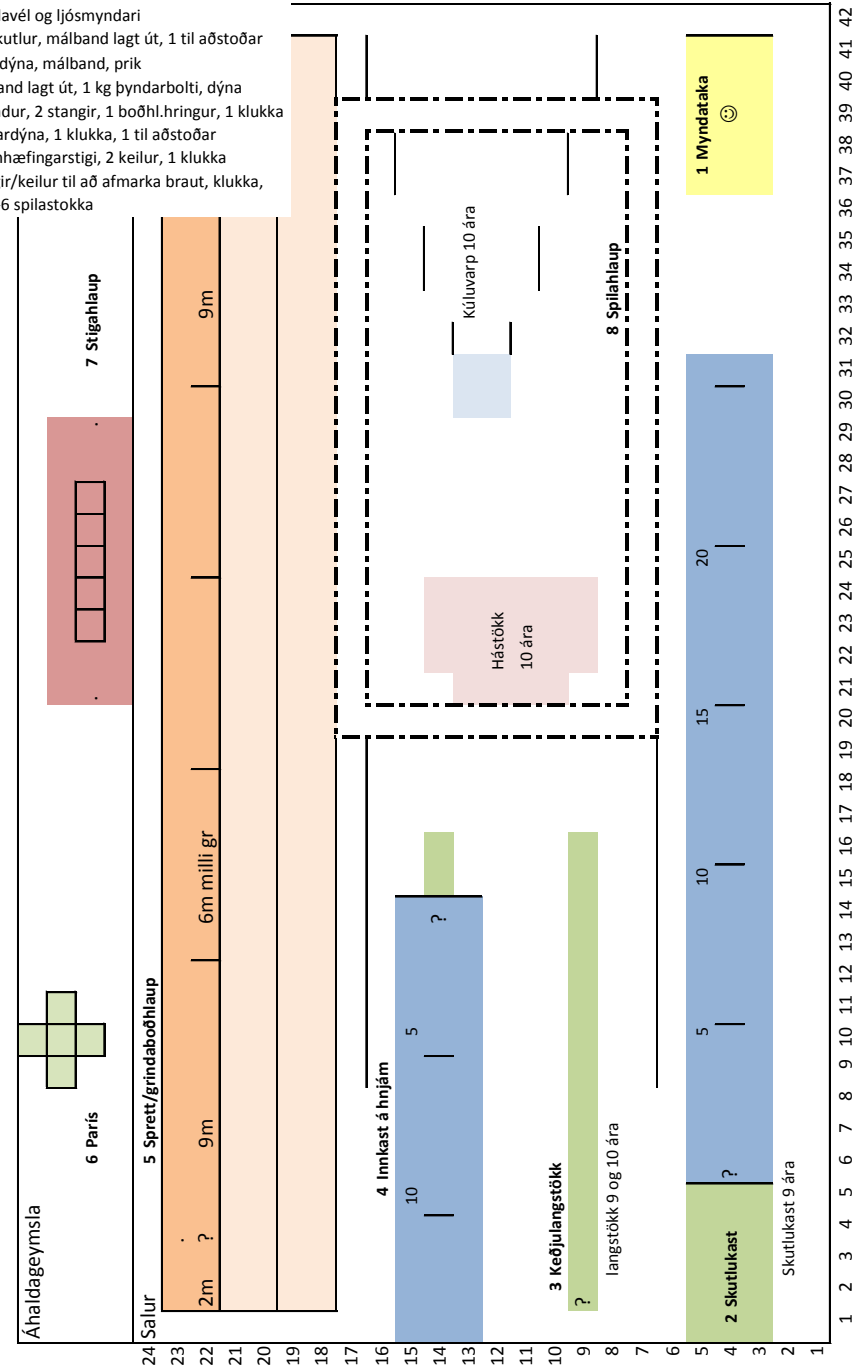
Árangur

	Nafn	1. tilraun	2. tilraun	Besti árangur
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
		Liðsárangur		

Áhöld á stöðvum:

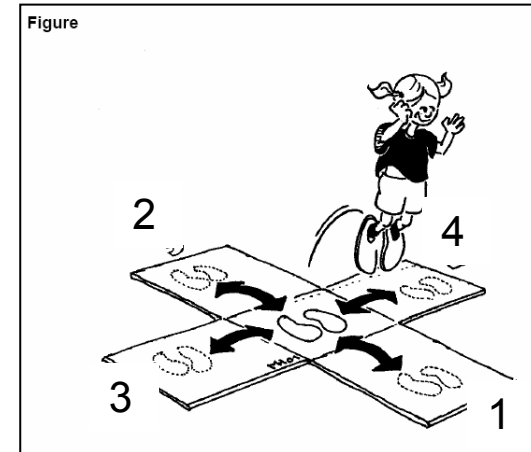
- 1 myndavél og ljósmyndari
- 2-3 skutlur, málband lagt út, 1 til aðstoðar
- 3 Löng dýna, málband, prik
- 4 málband lagt út, 1 kg þyngdarbolti, dýna
- 5 4 grindur, 2 stangir, 1 boðhl.hringur, 1 klukka
- 6 Parisardýna, 1 klukka, 1 til aðstoðar
- 7 1 samhæfingarstigi, 2 keilur, 1 klukka
- 8 Stangir/keilur til að afmarka braut, klukka, 4-6 spilastokka

Uppsetning





Allir að segja sís



Jafnfætishopp með stefnubreytingum

Liðsmaður stekkur frá miðjureit áfram, afturábak, og til hliðanna

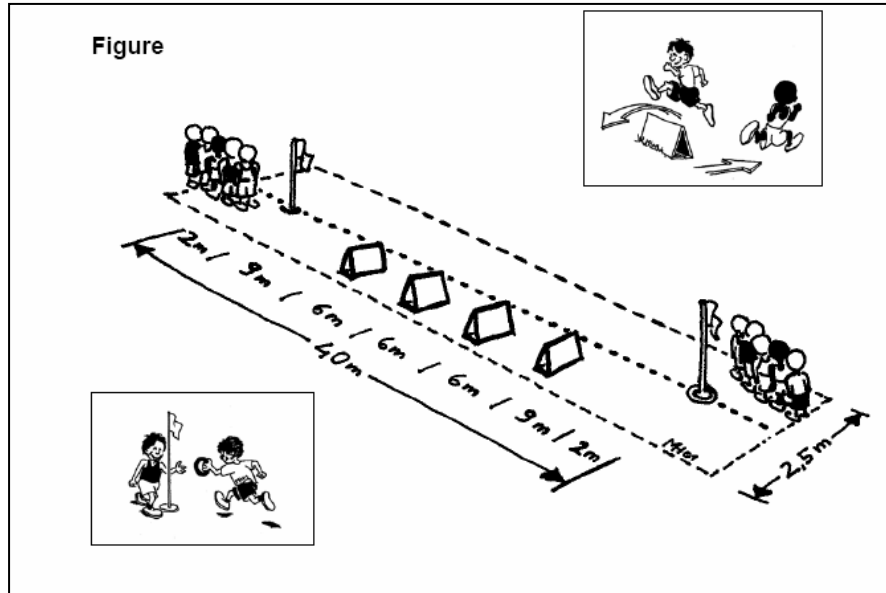
Stig: Hver liðsmaður fær 15 sekúndur til þess að hoppa eins mörg jafnfætishopp og mögulegt er. Hver reitur (miðja, fram, aftur, H og V) telur sem eitt stig

Betri- tilraun einstaklings telur til heildarstiga liðsins

Árangur

	Nafn	1. tilraun	2. tilraun	Besti árangur
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
		Liðsárangur		

Stöð 5 Sprettr/grindaboðhlaup



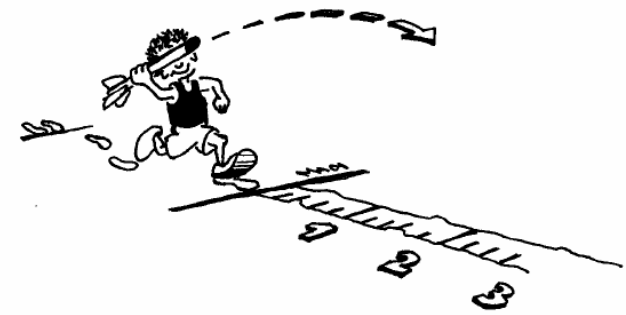
Boðhlaup fram og til baka, sprettur öðru megin, grindahlaup hinumegin
 2 brautir þarf fyrir hvert lið. Byrjað er á grindahlaupinu.
 Greininni er lokið þegar hver liðsmaður hefur hlaupið bæði sprett og boðhlaup.
 Hlaupið er þannig að skiptingar eru með vinstri hönd
Stig: Röð liða byggist á tíma. Sigurliðið er það lið sem hljóp hraðast og svo koll af
 kalli.
Tíminn er námundaður að næsta 1/10 úr sekúndu (20,71 sek = 20,8 sek)

Árangur

Lið	Tímataka 1	Tímataka 2	Betri tími

Stöð 2 Skutlukast

Figure



Skutlu kastað eins langt og hægt er af 5 metra aðhlaupssvæði
 Ekki má stíga fram fyrir línuna
Stig: Hver liðsmaður fær 2 tilraunir. Mælt er með 20/25 cm nákvæmni (hærri talan tekin
 ef áhaldið lendir á milli lína), skráið árangurinn í metrum. Betri tilraunin gildir í heildar-
 stigaskori liðsins

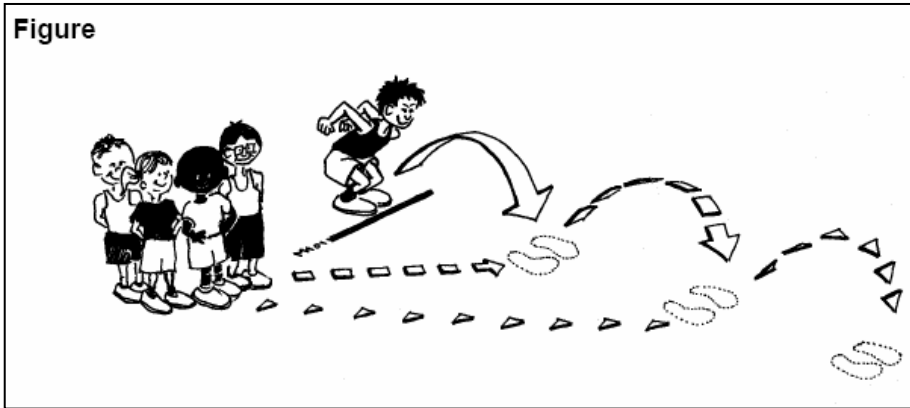
Árangur

	Nafn	1. tilraun	2. tilraun	Besti árangur
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
		Liðsárangur		

Stöð 3

Keðjulangstökk

Figure



Jafnfætis hopp fram á við
 Frá byrjunarlínu skiptast liðsmenn á að gera eitt langstökk án atrennu
 Sá fyrsti í röðinni byrjar með tærnar við línuna og stekkur svo jafnfætis eins langt og hann kemst, lendir jafnfætis.
 Aðstoðarmaður merkir landingarstaðinn sem er næst byrjunarlínunni (hælarnir). Ef liðsmaður dettur aftur fyrir sig er aftasti hlutinn merktur (t.d. þar sem höndin lenti).
 Næsti liðsmaður byrjar með tærnar þar sem sá fyrri lenti með hælana (aftasta part líkama)
 Greininni er lokið þegar allir hafa stokkið og búið að marka landingarstað síðasta stökkvarans (hælarnir)
Stig: Allir liðsmenn stökkva. Árangur liðsins er heildarvegalengd allra stökkanna (1 umferð)
Mælið að næsta 1/100 úr metra (t.d. 9,78m)

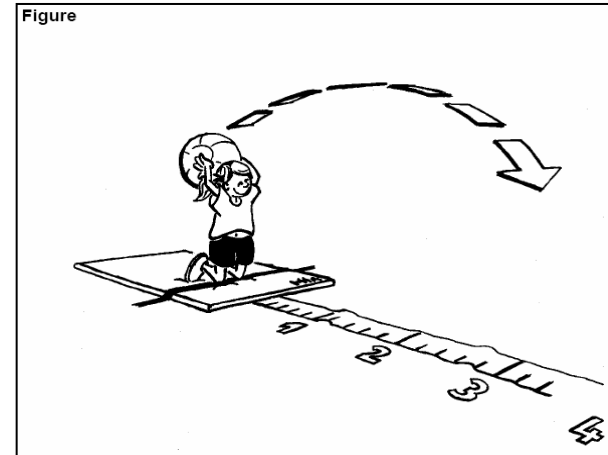
Árangur

Lið	Tilraun 1	Tilraun 2	Betri tilraun

Stöð 4

Innkast á hnjúm

Figure



1 kg medicineboltakast með báðum höndum úr krjúpandi stöðu
 Liðsmaður krýpur á dýnu, hallar sér aftur og kastar 1kg medicine bolta yfir höfuð með báðum höndum eins langt og mögulegt er úr krjúpandi stöðu
 Liðsmaður má falla fram fyrir sig í lok kasts
Stig: Hver liðsmaður fær 2 tilraunir. Mælt er með 20/25 cm nákvæmni (hærri talan tekin ef áhaldið lendir á milli lína), skráið árangurinn í metrum. Betri tilraunin gildir í heildarstigaskori liðsins

Árangur

	Nafn	1. tilraun	2. tilraun	Besti árangur
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
		Liðsárangur		