

KIDS' ATHLETICS

Lämpliga miljöer

Sporthall, gräs- eller grusplan.

Tävlingsform

Kids' Athletics är ett tränings- och tävlingskoncept som är utvecklat av Internationella Friidrottsförbundet (IAAF).

En Kids' Athletics-tävling består av 6–10 grenar, varav minst två från varje grengrupp (löpning, hopp och kast). Barnen tävlar i lag som består av 6–11 personer och bör anmälas i förväg. Klubbar som har för få aktiva för att bilda ett eget lag kan anmäla deltagare individuellt. Dessa fördelas sedan ut i de anmälda lagen under tävlingsdagen. Pojkar och flickor tävlar tillsammans. Tidsprogrammet bygger på rotation mellan grenar som tar ca 10 minuter att genomföra, d.v.s. ett snabbt tävlingsförlopp med enkel poängräkning.

Kids' Athletics kan arrangeras som separat tävling eller som sidoaktivitet/"prova på" i anslutning till andra arrangemang.

Att anordna Kids' Athletics som fristående tävling

För att kunna förbereda en Kids' Athletics-tävling behöver man veta *hur många lag* som ska vara med, ha koll på *vilken utrustning* som finns att tillgå och *välja vilka grenar som ska ingå* i tävlingen. Valet av grenar bör synkas med andra Kids' Athletics-arrangörer i närområdet, så att det blir en bra variation av grenar över säsongen. (Se avsnittet "Att planera en tävlingssäsong för barn" på sidan 8.)

I de flesta grenar tävlar lagen själva, men två undantag finns: **Formel 1-stafett** består av två parallella banor (innerbana och ytterbana). Där bör två lag mötas i "dubbla race" så att båda lagen får ett lopp på innerbanan och ett på ytterbanan. **Laglöpning i varvbana** passar utmärkt som avslutande gren, eftersom flera lag kan springa samtidigt.

När arrangören har valt grenar gäller det att planera hur tävlingsytan ska användas så att det dels är smidigt att förflytta sig mellan grenarna, dels inte finns några risker för kollisioner eller andra säkerhetsrisker på området. Hela tävlingsområdet bör vara färdigbyggt minst 30 minuter innan första grenen börjar, så att funktionärerna kan hälsa lagen välkomna och leda en gemensam uppvärmning.

KIDS' ATHLETICS

I en Kids' Athletics-tävling behövs det olika typer av funktionärer:

- Lagfunktionärer (oftast räcker en per lag), som följer laget under hela tävlingspasset, ser till att lagen går till grenarna i rätt ordning och noterar lagets resultat i varje gren.
- Grenfunktionärer (oftast räcker en per gren), som ansvarar för att alla redskap finns vid grenen och förklarar för lagen hur grenen går till innan de börjar tävla.

- Poängräknare, som ansvarar för resultattavlan. (Efter varje avslutad gren går lagfunktionärerna förbi resultattavlan och meddelar resultaten från den senaste grenen.)

När sista grenen är avslutad samlas lagen framför resultattavlan och lagens poäng och placeringar redovisas. Tävlingsledaren tackar barn och vuxna för dagens tävling och informerar om nästa tävlingstillfälle. Innan funktionärerna hjälps åt att packa ihop kan det vara trevligt med utdelning av diplom och/eller fika till alla som har varit med.

| Klockan | 11.00 | 11.10 | 11.20 | 11.30 | 11.40 | 11.50 | 12.00 |
|---------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|
| Lag 1 | Stående längd | Formel 1-stafett | Sidledshopp | Frekvens i stege | Prickkastning | Visselspjut | Prisutdelning |
| Lag 2 | Stående längd | Formel 1-stafett | Visselspjut | Sidledshopp | Frekvens i stege | Prickkastning | |
| Lag 3 | Prickkastning | Visselspjut | Stående längd | Formel 1-stafett | Sidledshopp | Frekvens i stege | |
| Lag 4 | Frekvens i stege | Prickkastning | Stående längd | Formel 1-stafett | Visselspjut | Sidledshopp | |
| Lag 5 | Sidledshopp | Frekvens i stege | Prickkastning | Visselspjut | Stående längd | Formel 1-stafett | |
| Lag 6 | Visselspjut | Sidledshopp | Frekvens i stege | Prickkastning | Stående längd | Formel 1-stafett | |

Exempel på tidsprogram

KIDS' ATHLETICS

I en Kids' Athletics-tävling behövs inget tävlingsadministrationssystem och det räcker att en person sköter poängräkningen i en enkel matris. Det lag som har lägst sammanlagd placeringspoäng vinner tävlingen. Resultatöversikten bör visas på en stor tavla i direkt anslutning till tävlingsytan.

| | |
|--------------------------------------|----------------------|
| Lagpoäng/ lagresultat i grenen | Placerings- poäng |
|--------------------------------------|----------------------|

| | Formel 1- stafett | Visselspjut | Sidleds- hopp | Frekvens i stege | Prick- kastning | Stående längd | Summa placerings- poäng |
|-------|----------------------|-------------|------------------|---------------------|--------------------|------------------|-------------------------------|
| Lag 1 | | | | | | | |
| Lag 2 | | | | | | | |
| Lag 3 | | | | | | | |
| Lag 4 | | | | | | | |
| Lag 5 | | | | | | | |
| Lag 6 | | | | | | | |

Exempel på resultatöversikt lagpoäng

KIDS' ATHLETICS

Grenutbud i Kids' Athletics

IAAF har delat in grenarna i tre ålderskategorier (6–7, 8–9 och 10–11 år). I denna svenska version presenterar vi ett urval av grenarna med åldersindelningen 6–8 år respektive 9–11 år.

Grenar 6–8 år

| Löpgrenar | Hoppgrenar | Kastgrenar |
|--|---|--|
| Sprint-/häckkurirstafett Laglöpning i varvbana Formel 1-stafett Frekvenslöpning i stege | Stående längdhopp i lag Sidledshopp över lågt hinder Trestegshopp i zoner | Spjutkastning i poängzoner Knästående inkast Prickkastning |

Grenar 9–11 år

| Löpgrenar | Hoppgrenar | Kastgrenar |
|---|--|--|
| Uthållighetsstegringslopp Sprint-/häckstafett Sprintstafett Häcklopp | Hopp i kors Stavlängdhopp Längdhopp i poängzoner | Bakåtkast med medicinboll Spjutkastning Diskuskastning |

Att anordna Kids' Athletics som sidoaktivitet/"prova på"

Eftersom grenarna kan genomföras på nästan vilket underlag som helst och kan anpassas till både små och stora ytor går det bra att bygga upp ett aktivitetsområde med Kids' Athletics-grenar där barn kan få springa, hoppa och kasta.

Ett urval av Kids' Athletics-grenar kan användas för att introducera friidrott som sidoaktivitet strax

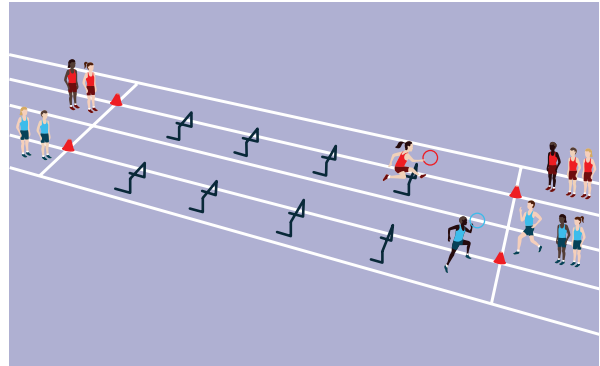
utanför friidrottsarenan i samband med ungdomstävling eller arrangemang med publik (mästerskaps- eller galatävling), som kompletterande grenar i samband med terränglöpning för barn eller i samband med marknader och mässor.

När Kids' Athletics genomförs som sidoaktivitet/"prova på" är poängräkning inte obligatorisk.

Sprint-/häckkurirstafett

Genomförande. Häcklöpning på ena sidan, sprint på andra. Löpsträckan ska vara ca 40 meter och på ena sidan placeras fyra häckar. Växling sker med stafettering. Stafetten är avslutad när alla i laget har sprungit en sträcka med häckar och en sträcka utan häckar. Grenfunktionären bestämmer om lagen ska få ett eller två försök.

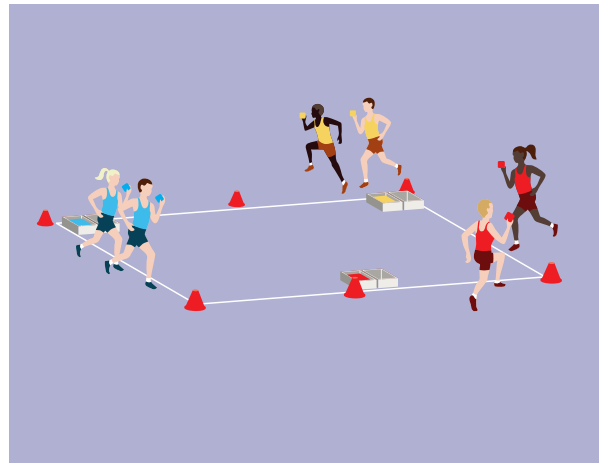
Lagresultat. Grenfunktionären tar tid på hur lång tid det tar för laget att fullfölja loppet. Den totala tiden divideras med antalet lagmedlemmar.



Laglöpning i varvbana

Genomförande. Hela laget springer tillsammans i en bana med varvlängden 100 m (längsida 35 m, kortsida 15 m), där hörnen och mitten av raksträckorna markeras med koner eller flaggor. Om flera lag springer samtidigt har varje lag varsin startplats vid någon av konerna/flaggorna. Vid starten har varje lag en låda som är full med bollar/ärtpåsar och en tom låda. Bollarna/ärtpåsarna ska flyttas från den fulla lådan till den tomma och varje barn tar en ny boll för varje varv.

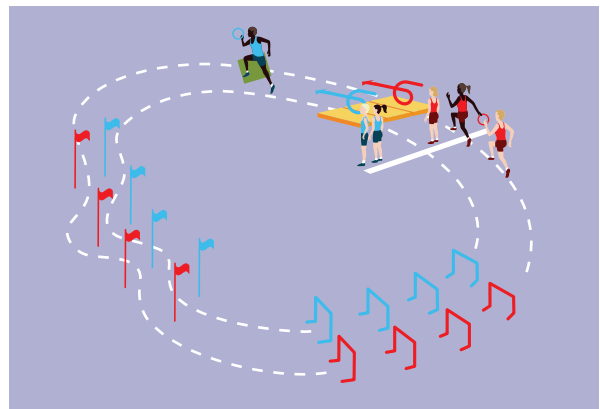
Lagresultat. När lagen har sprungit i fyra minuter summeras antalet bollar som har flyttats från den ena lådan till den andra. Det totala antalet bollar divideras med antalet lagmedlemmar.



Formel 1-stafett

Genomförande. Grenen genomförs i två parallella banor (innervarv och yttervarv) som innehåller slalomlöpning, häcklöpning och kullerbyttor. Varvet ska vara ca 60-70 m långt. Lagen springer stafett mot varandra – en gång på innerbanan och en gång på ytterbanan. Alla lagmedlemmar deltar i stafetten.

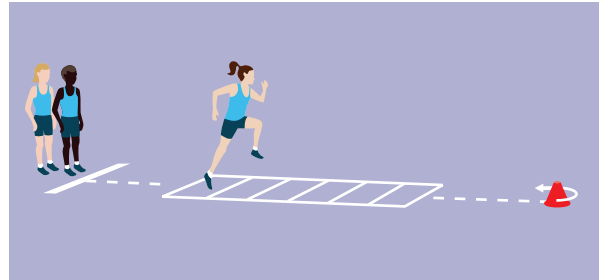
Lagresultat. Tiden det tar för laget att fullborda ett varv på innerbanan och ett varv på ytterbanan summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



Frekvenslöpning i steg

Genomförande. Barnen springer en och en fram och en tillbaka i en bana med 2,5 m löpning följt av 4,5 m frekvenslöpning och 2,5 löpning fram till en kon. Barnet nuddar konen och springer likadant tillbaka. Grenfunktionären tar tid och lagfunktionären skriver ned tiderna. Varje barn får två försök.

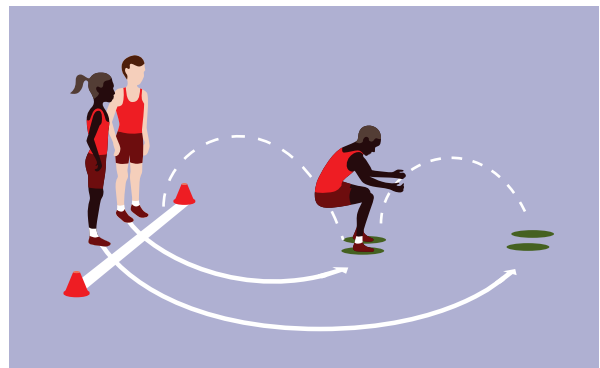
Lagresultat. Tiden i det snabbaste loppet för vart och ett av barnen summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



Stående längdhopp i lag

Genomförande. Grenen är en serie av jämfotahopp framåt. Varje nytt barn hoppar vidare från föregående landningsmärke. När alla i laget har hoppat mäts sträckan med måttband. Grenfunktionären bestämmer om varje lag ska få två eller tre försök i grenen.

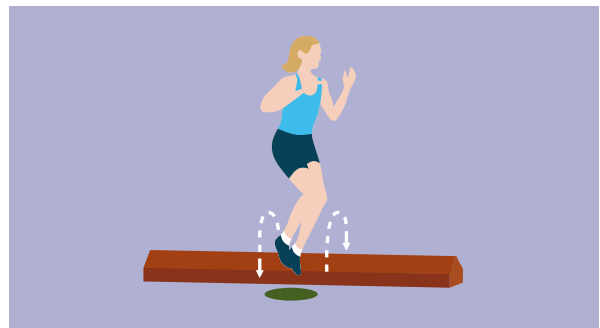
Lagresultat. Lagets sammanlagda hopplängd i det bästa försöket divideras med antalet lagmedlemmar.



Sidledshopp över lågt hinder

Genomförande. Barnen gör jämfotahopp från sida till sida över ett lågt hinder eller mellan två rockringar under 20 sekunder. Grenfunktionären tar tid och lagfunktionären räknar antalet hopp och protokollför resultaten.

Lagresultat. Det totala antalet hopp summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



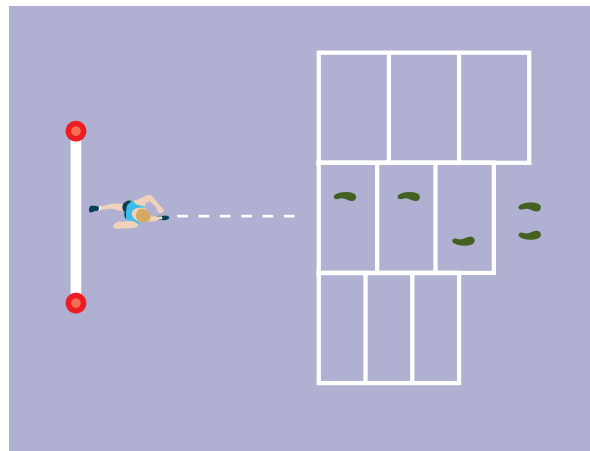
Trestegshopp i zoner

Genomförande. Barnen hoppar i trestegsrytm (vänster-vänster-höger eller höger-höger-vänster) i ett rutnmönster enligt bilden. Rutornas längd i de tre "banorna" är 1 m, 1,25 m resp. 1,5 m. Ansatsen får vara högst 5 meter lång.

Varje barn får två försök och väljer inför varje hopp vilken bana de vill hoppa i. Ett fullbordat trestegshopp (rätt fot i varje ruta) ger 1 poäng på den kortaste banan, 2 poäng på mittenbanan och 3 poäng på den längsta banan.

Tips: Om grenen genomförs på friidrottsarena går det bra att markera hoppbanorna i kulsektorn.

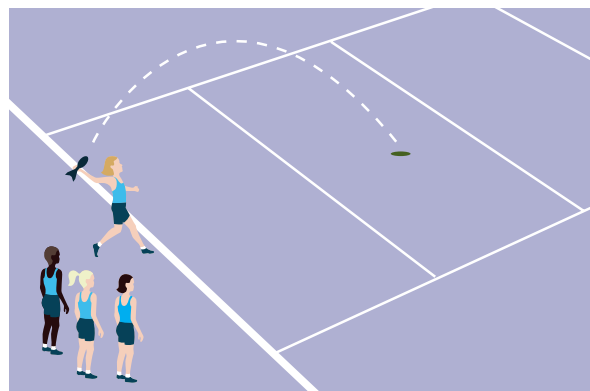
Lagresultat. Den högsta poängen för varje barn summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



Spjutkastning i poängzoner

Genomförande. Barnen kastar visselspjut, skumspjut eller något annat avlångt redskap. Nedslagsområdet är 10 meter brett och indelat i zoner som är fem meter långa. Barnen får 1 poäng för kast som landar mellan 0 och 5 meter, 2 poäng för kast mellan 5 och 10 meter o.s.v. Kast som landar utanför nedslagsområdet (sveda kast) = 0 poäng. Grenfunktionären bestämmer om varje barn ska få två eller tre försök.

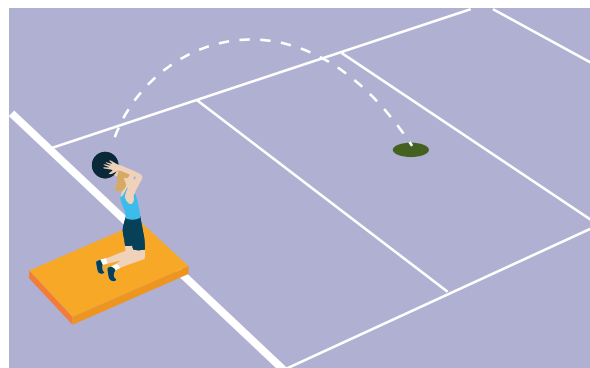
Lagresultat. Poängen för varje barns längsta kast summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



Knästående inkast

Genomförande. Barnen står på knä och kastar inkast med en stor boll (basketboll eller medicinboll) som väger högst 1 kg. Nedslagsområdet är indelat i zoner som är fem meter långa. Barnen får 1 poäng för kast som landar mellan 0 och 5 meter, 2 poäng för kast mellan 5 och 10 meter o.s.v. Grenfunktionären bestämmer om varje barn ska få två eller tre försök.

Lagresultat. Poängen för varje barns längsta kast summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



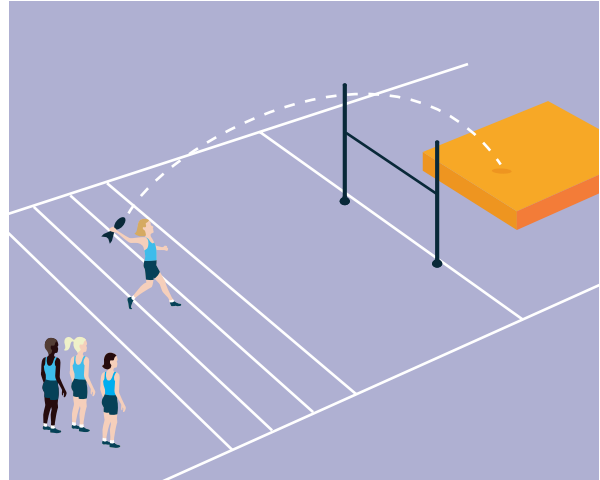
KIDS' ATHLETICS 6-8 ÅR

Prickkastning

Genomförande. Barnen kastar visselspjut, skumspjut eller något annat avlångt redskap över en ribba på 2,5 meters höjd. En "måltavla" (gymnastikmatta eller liknande) placeras 3 meter bakom ribban. Fyra olika övertrampslinjer markeras 4, 5, 6 resp. 7 meter framför ribban. Barnen får två försök och väljer själva vilken linje de vill kasta från, och kastar från stående eller efter impulssteg.

Ett kast under ribban ger 0 poäng. Kast över ribban som missar måltavlan ger 1 poäng. Kast som går över ribban och träffar måltavlan ger 2, 3, 4 resp. 5 poäng. Varje kast protokollförs av lagfunktionären.

Lagresultat. Varje barns högsta poäng summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



Uthållighetsstegringslopp

Genomförande. Hela laget springer tillsammans i en bana med 16 meters radie. "Porten" är öppen fem sekunder per varv och de barn som hinner igenom medan den är öppen får springa vidare på nästa varv. För den som inte hinner fram är loppet slut. Ett fullbordat varv ger 1 poäng. Grenfunktionären öppnar och stänger enligt nedanstående tidsschema. Lagfunktionären räknar och noterar antalet varv.

| Varv | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---------|------|------|------|------|------|------|------|
| Öppnar | 0.33 | 1.03 | 1.30 | 1.55 | 2.18 | 2.39 | 2.59 |
| Stänger | 0.38 | 1.08 | 1.35 | 2.00 | 2.23 | 2.44 | 3.04 |

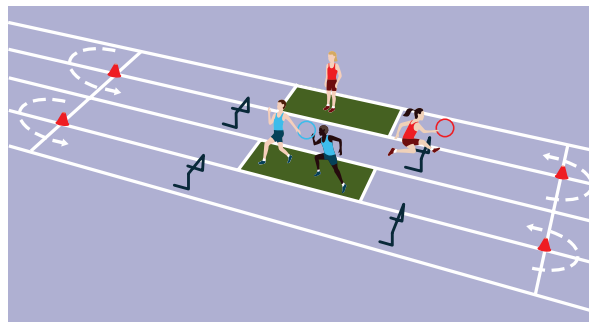
Lagresultat. Summan av det antal varv varje barn hinner fullborda divideras med antalet lagmedlemmar.



Sprint-/häckstafett

Genomförande. Varje barn springer ett varv och växlingen sker mitt på "sprintsidan" i en 10 meter lång zon med stafettring. Avståndet mellan vändpunkterna är 40 meter. På "häcksidan" placeras två häckar på lämplig höjd, vilket gör att barnen får öva på häckpassage i hög fart. Alla lagmedlemmar springer varsitt varv.

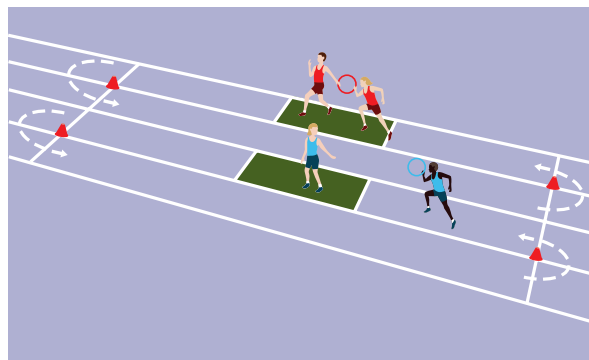
Lagresultat. Lagets sammanlagda tid i stafetten divideras med antalet lagmedlemmar.



Sprintstafett

Genomförande. Varje barn springer ett varv och växlingen sker mitt på "sprintsidan" i en 10 meter lång zon med stafettring. Avståndet mellan vändpunkterna är 40 meter. Alla lagmedlemmar springer varsitt varv.

Lagresultat. Lagets sammanlagda tid i stafetten divideras med antalet lagmedlemmar.

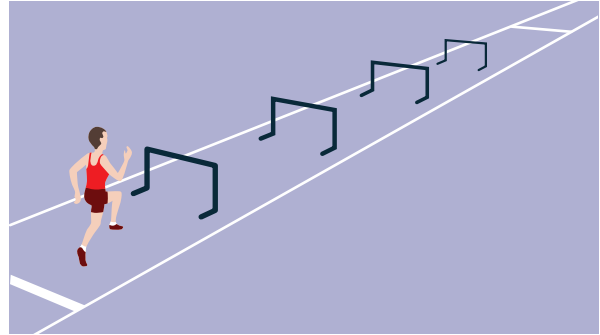


Häcklopp

Genomförande. Grenfunktionären bestämmer om varje barn ska få ett eller två försök. Loppet är 40 meter långt och barnen ska passera fyra häckar på lämplig höjd.

Avstånd från start till första häck: 10 m. Mellan häckarna: 6 m. Från sista häcken till mål: 12 m.

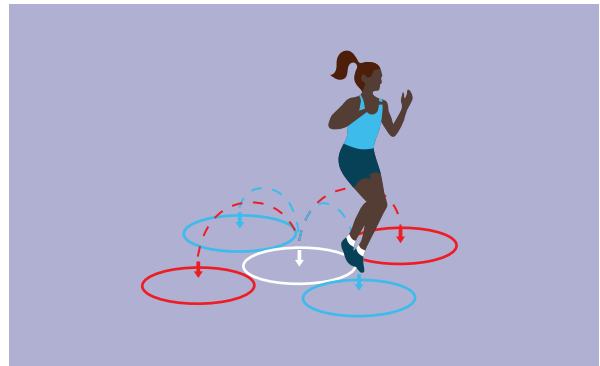
Lagresultat. Summan av barnens tider divideras med antalet lagmedlemmar.



Hopp i kors

Genomförande. Barnen hoppar jämfotahopp i 15 sekunder på ett halksäkert underlag. Alla landningar ska ske inom tydligt markerade rutor eller i rockringar. Start i mitten. Hoppordning: Framåt-tillbaka till mitten-vänster-tillbaka till mitten-bakåt-tillbaka till mitten-höger-tillbaka till mitten o.s.v. Grenfunktionären tar tid. Lagfunktionären räknar och noterar antalet hopp för varje barn. Ett barn i taget hoppar och varje barn får ett försök.

Lagresultat. Antal jämfotahopp "i rätt ruta" summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



Stavlängdhopp

Genomförande. Barnen springer en ansats på högst 5 meter och sätter staven i en rockring och använder sedan staven för att dra sig fram till poängringarna. Första poängringen ligger 1 meter från uthoppsringen och därefter ligger ringarna "kant i kant". Landning med minst en fot i första ringen ger 1 poäng, andra ringen ger 2 poäng o.s.v. Varje barn får tre försök. Grenfunktionären ansvarar för säkerheten vid gropen, lagfunktionären noterar poäng för varje hopp.

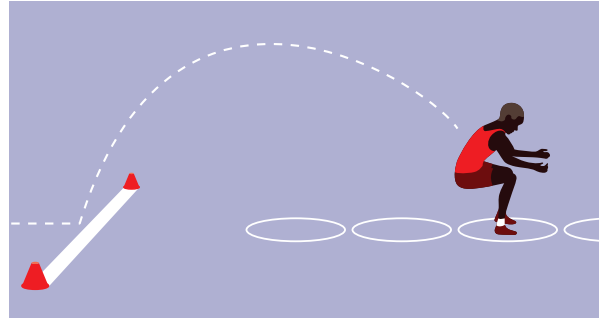
Lagresultat. Varje deltagares högsta poäng summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



Längdhopp i poängzoner

Genomförande. Längdhopp med högst 10 meters ansats där barnen landar jämfota i rockringar som placeras i rad utan mellanrum. Första ringen ligger 1 meter från uthoppsplatsen och landning i den ringen ger 1 poäng. Andra ringen ger 2 poäng o.s.v. Varje barn har tre försök.

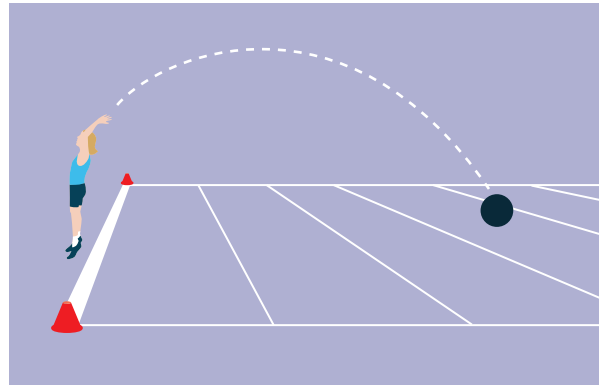
Lagresultat. Summan av poängen för varje barns längsta hopp summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



Bakåtkast med medicinboll

Genomförande. Barnen står med ryggen i kastriktningen och kastar en medicinboll (1-2 kg) uppåt-bakåt. Nedslagsområdet är indelat i zoner som är fem meter långa. Barnen får 1 poäng för kast som landar mellan 0 och 5 meter, 2 poäng för kast mellan 5 och 10 meter o.s.v. Två försök för varje barn.

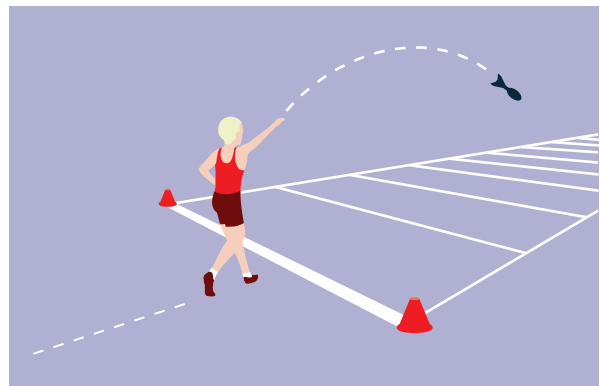
Lagresultat. Poängen för varje barns längsta kast summeras och divideras med antalet lagmedlemmar.



Spjutkastning

Genomförande. Barnen kastar med visselspjut, skumspjut eller 400 g-spjut. Nedslagsområdet är indelat i poängzoner. Kast på 0-5 meter ger 1 poäng, 5-10 meter 2 poäng o.s.v. Barnen får kasta från stående eller med impulssteg. Varje barn har två försök.

Lagresultat. Summan av varje deltagares högsta poäng divideras med antalet lagmedlemmar.



Diskus kastning

Genomförande. Barnen kastar med luftfylld diskus, gummidiskus, cykeldäck eller kastring. Nedslagsområdet är 10 meter brett och indelat i poängzoner där kast som landar mellan 0 och 5 meter ger 1 poäng, 5–10 meter 2 poäng o.s.v. Sneda kast (utanför poängzonerna) ger 0 poäng. Barnen får kasta från stående eller med rotation. Varje barn har två försök.

Lagresultat. Summan av varje deltagares högsta poäng divideras med antalet lagmedlemmar.

