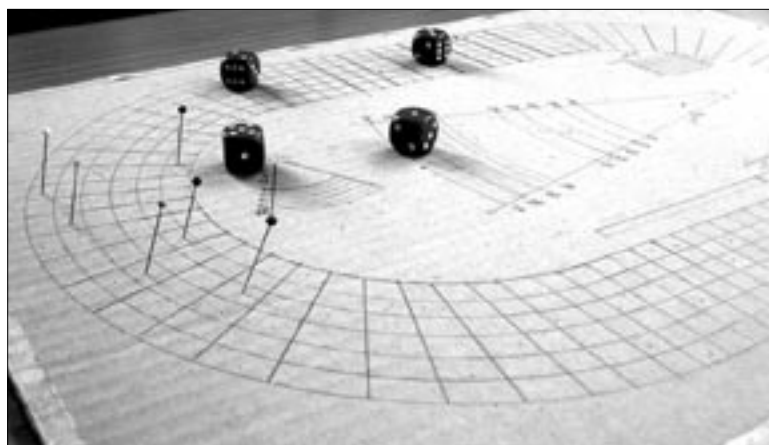




## Friidrottspel

Spel kan ge rika tillfällen till färdighetsträning på ett trevligt sätt. Kan man sedan anknyta till något som intresserar eleverna så är sannolikheten stor att spelet blir populärt. Detta spel har använts på Bergvretenskolan i Enköping. Vill du ha instruktioner för hur man kan bygga spelet så hittar du det på Nämnarens nätplats. Titta under *Länkar i detta nummer.*



### *Löpning*

För kortare sprintdistanser används 1 tärning. Knappnålarna är respektive deltagare. Start- och målgång markeras på spelplanen. Innerbanan börjar att slå, därefter andra banan och så vidare. Antalet steg markeras av knappnålarna. Den som kommer först i

mål vinner. Resultat räknas dock inte förrän alla spelare har slagit omgången. Skulle två eller flera spelare hamna lika långt efter målgång särkiljs placeringarna med ytterligare tärningsslag.

För 400 m används två tärningar och för 800 m tre tärningar i övrigt samma regler som ovan. För 100 m häck ritas 8 häckar in i form av dubbelstreck.

Resultaten protokollförs.

---

*Anders Lundquist är ma/no-lärare på Bergvretenskolan i Enköping*

# Kasttävlingar

## Spjut

I spjutävlingar får deltagarna göra sex kast. I sju- och tiokamp endast tre kast.

För damernas sjukamp är det lämpligt att utgå från 25 m. I en första omgång slås 2 tärningar.

Produkten av utfallet markerar antalet meter som ska plussas till 25 m. Därefter slås två tärningar som markerar antalet decimeter och sist två tärningar som markerar antalet centimeter. Varje kast protokollförs.

Max utfall (bara sexor) blir då:

$$36\text{ m} + 36\text{ dm} + 36\text{ cm} + 25\text{ m} = 64,96\text{ m}.$$

Efter varje kast placeras knappålnarna ut på resultatet. Knappålnen förflyttas endast om efterkommande kast ger ett bättre resultat.

Skulle två kastare komma lika långt avgör det näst bästa kastet.

I spjut för män är utgångspunkten 60 m. I övrigt räknas som ovan.

## Kula

I kula används två tärningar där varje tärningsöga motsvarar 0,5 m. Därefter två tärningar för antalet decimeter och två tärningar för antalet centimeter.

Utgångspunkt för sjukamp damer är 10 m. För män är det 17 m. För antalet försök och särskiljning, se spjut.

# Hoppgrenar

## Längdhopp

Förfars på samma sätt som i kastgrenarna vad gäller antalet försök och särskiljning.

För damer sjukamp utgår man från 4,8 m. Först slag med fyra tärningar där varje öga motsvarar 1 dm. Därefter slag med två tärningar där varje öga är 1 cm. För män är utgångspunkten 6,40 m.

## Höjdhop

I höjdhop har deltagaren tre försök på varje höjd. Höjdhopet är indelat i sex höjder. Två tärningar används. För att klara första höjden krävs att man slår minst sju, för andra höjden minst åtta osv upp till topphöjden där det krävs 12. Observera att man hoppar på en höjd i taget. Slår man tex 12 på första höjden så är det endast denna höjd som markeras.

För särskiljning av deltagare som tagit samma höjd gäller minst antal hopp på höjden. Är detta lika tittar man på antalet hopp på föregående höjd.

Det är tillåtet att stå över en höjd eller spara försök till nästa höjd.

# Sjukampberäkning

## För löpgrenar gäller följande

Ettan ges en tid och övriga får ett tidstillägg för varje placering de kommer efter. Tiderna är anpassade efter damernas sjukampsresultat.

100 m häck 1; 12.80 s 2; 12.85 s, 3; 12.90 s osv  
med 5/100 s tillägg till 6; 13.05 s.

200 m 1; 22.80 s 2; 22.85 s osv  
med 5/100 tillägg

800 m 1; 2:10.0, 2; 2:11.0 osv med 1 s tillägg.

Följande gäller för uträkningen av sjukampsöäng:

Löpgrenar (200 m, 800 m, och 100 m häck):

$$P = a \times (b - T)^c.$$

Hoppgrenar (höjdhop och längdhopp):

$$P = a \times (M - b)^c.$$

Kastgrenar (kulstötning och spjut):

$$P = a \times (D - b)^c.$$

$P$  är poäng,  $T$  är tid i sekunder,  $M$  är höjd/längd i centimeter och  $D$  är längd i meter och  $a, b, c$  har olika värde för olika grenar.

(se tabell) (källa: webbadress nedan)

Gren	$a$	$b$	$c$
200 m	4,99	42,5	1,81
800 m	0,11	254	1,88
100 m häck	9,23	26,7	1,84
höjdhop	1,85	75,0	1,35
Längdhopp	0,19	210	1,41
Kulstötning	56,00	1,50	1,05
Spjut	16,0	3,80	1,04

Webbadresser för sjukamp:

[sv.wikipedia.org/wiki/Sjukamp](http://sv.wikipedia.org/wiki/Sjukamp)

[www.sci.fi/~mapyy/decathlon.html](http://www.sci.fi/~mapyy/decathlon.html)