

4-kamp

Mål

Friidrettsstevne for barn og ungdom i med mål om å fremme allsidighet og gjøre det morsomt å konkurrere. Konkurransen kårer den mest allsidige utøveren og ikke nødvendigvis den som er best i en enkeltøvelse. Stevnet skal være effektivt og skal kunne gjennomføres på rundt 2 timer.

Om stevnet

Deltagerne velger 4 av 6 tilgjengelige øvelser. Alle må velge minimum et løp, et hopp og et kast. I tekniske øvelser har deltagerne 3 forsøk hver, hvorav det beste forsøket er gjeldende. I alle øvelser gis det poeng ut i fra tyrvingtabellen og vinneren er den som har totalt flest poeng etter 4 øvelser.

I og med at det gis poeng ut i fra tyrvingtabellen kan flere klasser konkurrere mot hverandre uavhengig av alder og kjønn, men konkurransen kan og deles opp i klasser som vanlig.

Arrangør skal tilby 2 løpsøvelser, 2 hoppøvelser og 2 kastøvelser. Arrangør velger selv hvilke øvelser som skal tilbys, men det anbefales at det tilbys varierende øvelser. I løp bør det være et kort løp og et langt løp/ hinder.

I 11- og 12-års klassen skal det deles ut deltagerpremier til alle.

Det bør være en deltageravgift for å delta på stevnet, ikke avgift per enkeltøvelse.

Teknisk gjennomføring

Arrangementet opprettes som vanlig i iSonen, og deltagerne melder seg på de 4 øvelsene de ønsker. Viktig at det kommer fram i invitasjonen at det skal velges 4 øvelser, hvorav minimum et løp, et hopp og et kast.

Open Track har en løsning for tyrvingtabellen, slik at dette regnes ut automatisk, og det er lett å se hvor mange poeng hver deltager får.

