



Klasskampen

LAGTÄVLING I FRIIDROTT

FÖR SKOLKLASSER I GRUNDSKOLANS ÅRSKURS 4-9



SVENSK FRIIDROTT

Innehåll

Planera och organisera Klasskampen _____	3
Förberedelser _____	3
Stadie ett – moment att börja med _____	3
Stadie två – när svar om deltagande kommit in _____	4
Stadie tre – i samband med tävlingsdagen _____	4
Genomförande _____	4
Funktionärer _____	5
Material _____	5
Grenregler _____	6
Poängräkning _____	8
Poängtabeller _____	8
Efterarbete _____	8

© Svenska Friidrottsförbundet 2018

Författare: Matilda Sädås

Formgivning: Blyh Media

Tryck: Arkitektkopia

Planera och organisera Klasskampen

Med Klasskampen kan ni ge elever på mellan- och/eller högstadiet en inspirerande och minnesvärd dag, som förhoppningsvis leder till att fler får upp intresset för idrott och rörelse.

Klasskampen kan arrangeras för en eller flera skolor och rikta sig till en eller flera årskurser. Det är ni som arrangerande skola som avgör vilka ni vill bjuda in.

Förberedelser

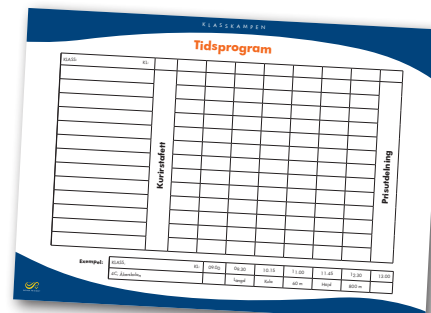
Förbered Klasskampen noga och planera arrangemanget väl. Ju mer ni bestämt i förväg, desto lättare kommer själva genomförandet att gå.

Stadie ett – moment att börja med

- Fundera på hur er skola kan arrangera Klasskampen
 - Vilka resurser finns i form av anläggning, redskap och funktionärer?
 - Behöver ni någon hjälp utifrån? Kontakta i första hand friidrottsföreningen på orten och ta reda på om de är intresserade av att hjälpa till.
 - Vilka klasser vill ni arrangera tävlingen för?
 - Boka friidrottsanläggningen. Ni kommer att behöva ha tillgång till hela arenan. Var noga med att beskriva Klasskampen för idrottsplatsvaktmästarna, så att de vet att ni behöver tillgång till material, exempelvis stafettpinor, startblock, ett antal höjdhoppsmattor med ställning och ribba, kriad hoppzon, krattor och måttband till längdhopp samt kulor i olika vikt + måttband. Säkerställ också att vaktmästarna vattnar och gräver längdhoppsgropen så att sanden är uppluckrad och nedslagsytan jämn och i nivå med ansatsbanan. Ni bör också ha tillgång till idrottsplatsens ljudanläggning och mikrofon så att viktig information kan framföras under tävlingen.
 - Ta reda på hur många lärare som kan finnas på plats och hjälpa till under genomförandet av Klasskampen. Kanske finns det fler lärare än just idrottslärare som kan hjälpa till?
- Bjud in skolor att delta i tävlingen
 - Ta i god tid kontakt med de klasser ni vill bjuda in till i Klasskampen och beskriv tävlingens upplägg för alla vuxna som ska vara med och hjälpa till.
 - Berätta vilken hjälp ni behöver med exempelvis funktionärer från respektive klass för att Klasskampen ska kunna genomföras. Minst en vuxen från skolan bör agera klassvärd för varje deltagande klass.
 - Skicka över tomma deltagarlistor till klasslärare/mentorerna och sätt ett datum då ni senast vill ha svar angående deltagande.
(Använd gärna deltagarlistorna som går att ladda ner på: www.friidrott.se/barn-ungdom/rekrytering/klaskamp.aspx).

Stadie två – när svar om deltagande kommit in

- Se över vilka klasser som tackat ja till att delta i Klasskampen:
 - Sammanställ en lista med deltagare.
 - Sammanställ en lista med funktionärer.
 - Skriv ut ifyllda deltagarlistor.
- Utforma ett tidsprogram utifrån antalet deltagande klasser
 - Visa tidsprogrammet för respektive lärare i god tid före själva tävlingsdagen. (Mall för tidsprogram finns på www.friidrott.se/docs/klaskamp17tidsprogram.pdf)
- Bestäm vem som ansvarar för vad – innan, under och efter Klasskampen:
 - Vem har huvudansvaret för hela arrangemanget?
 - Vilka är funktionärer och vem har ansvaret för vilken gren?
 - Vem ansvarar för att iordningställa grenarna före start?
 - Vem har ansvaret att under tävlingsdagen utse ”bästa supportert”?
 - Vem ansvarar för att sammanställa resultatet och presentera den vinnande klassen?
 - Vem ansvarar för att följa upp Klasskampen efter tävlingsdagen?



Stadie tre – i samband med tävlingsdagen

- Informera funktionärer om deras uppdrag
 - Samla alla funktionärer innan tävlingsstart och gå kortfattat igenom de regler som gäller för respektive gren (se avsnittet ”Grenregler”, sidan 6).
 - Se till att alla vet var de ska vara och vad deras uppgift är.
 - Dela ut deltagarlistor till respektive klassvärd och berätta hur de ska fyllas i.
- Förbered respektive gren
 - Plocka fram allt material och gör i ordning alla grenar innan eleverna intar arenan (se avsnittet ”Material”, sidan 5).
 - Tänk på att längdhoppsgropen behöver vattnas och grävas så att sanden luckras upp samt krattas så att nedslagsytan hålls jämn och i nivå med ansatsbanan.

Genomförande

Klasskampen ska vara en rolig tävling för alla inblandade. Samtidigt som ni ansvarar för att tävlingsmomenten fortlöper som de ska, har ni till uppgift att sprida en positiv bild av friidrott.

- Ha ett positivt bemötande
 - Stötta alla deltagare och assistera dem som behöver hjälp.
 - Sprid glädje genom att prata, peppa och skoja med deltagarna.
 - Uppmuntra alla deltagare under tävlingen och beröm dem för deras prestationer.
 - Assistera de lärare som behöver hjälp och svara på frågor vid behov.
- Runda av dagen
 - Se till att alla klasser städar efter sig på läktaren innan de lämnar anläggningen.
 - Samla alla funktionärer och beröm dem för deras insatser.
 - Se till att allt material är undanplockat innan ni lämnar arenan.

Funktionärer

Nedan följer en lista på de funktionärsuppdrag som behövs till respektive gren. Tänk på att vissa funktionärsuppdrag går att kombinera med andra. En och samma person kan exempelvis vara starter till både 60 meter och kurirstafetten, eftersom grenarna inte pågår samtidigt.

- Kurir-stafett*
- Starter
 - Lagansvarig (en person per lag)
 - Måldomare

- Sprint*
- Starter
 - Tidtagare eller måldomare (en per bana, eller eltidtagning)

- Medel-distans*
- Tidtagare (tre personer) med rullande klocka eller eltid
 - Måldomare (två personer) som håller koll på ordningen i mål.

- Höjd*
- Ansvarig för att lägga upp och höja ribban (två personer per höjdhoppbädd)

- Längd*
- Mätansvarig (två personer)
 - Krattansvarig (två personer, en på varje sida av gropen)

- Kula*
- Mätansvarig (två personer)
 - Ansvarig för att markera nedslag
 - Ansvarig för att rulla tillbaka kulor

Övriga funktionärer

- Klassvärdar som ansvarar för att fylla i elevernas poäng i protokollet och ser till att klassens poäng rapporteras till sekretariatet efter varje avslutad gren. Ansvarar för att ropa upp eleverna när det är deras tur i respektive gren.
- Sekretariatansvariga som räknar poäng under hela dagen och skriver upp poängen på en resultattavla så att alla kan se hur det går.
- Supporteransvarig som tilldelar klasserna bonuspoäng för god stämning.
- Prisutdelningsansvariga som tilldelar den vinnande klassen ett pris i slutet av dagen.
- Speaker som informerar om vad som sker, intervjuar barn och lärare, återger resultaten under dagens gång och vid dagens slut.

Material

Nedan följer en lista på det material som behövs till respektive gren. Se till att allt material finns på arenan, i god tid före genomförandet av Klasskampen. Under tävlingsdagens morgon kan förteckningen fungera som en checklista för varje grenansvarig.

- Kurir-stafett*
- Koner
 - Stakkäpp
 - Stafettpinnar
 - Tidtagarur

- Sprint*
- Startblock
 - Startpistol eller startklapp
 - Tidtagarur eller eltidtagning

- Medel-distans*
- Startpistol eller startklapp
 - Tidtagarur eller eltidtagning

- Höjd*
- Höjdhoppställning
 - Ribba
 - Höjdhoppsmatta

- Längd*
- Krita eller mjöl till hoppzonen
 - Måttband
 - Kratta
 - Spade
 - Vattenkanna eller vattenslang

- Kula*
- Kula (2, 3 och 4 kilo)
 - Måttband
 - Markör för nedslag

Grenregler

Följande regler gäller för respektive gren under Klasskampen.

Kurirstafett

- *Deltagare:* Åtta personer (fyra flickor och fyra pojkar) från varje klass.
- *Sträcka:* 50 meter på gräsplan.
- *Genomförande:*
 - Halva laget placeras vid en stakkäpp, den andra halvan vid stakkäppen 50 meter bort. Växling sker vid stakkäpparna genom att den väntande löparen tar stafettpinnen med höger hand, för den bakom stakkäppen och springer ut till vänster om den. Vid tappad stafettpinne ska personen som tappade pinnen ta upp den.
 - Starta 3-4 stafettlag i varje heat. Tidtagning behövs om stafetten går i mer än ett heat.

Sprint

- *Regler:*
 - Start sker med eller utan startblock.
 - Vid tjuvstart utdelas varning endast om det är helt uppenbart vem som har tjuvstartat. Kalla annars tillbaka fältet utan att utdela någon varning. Efter två varningar utesluts deltagaren från grenen.
 - Det är inte tillåtet att löpa in på någon annans bana, så att den medtävlande på något sätt störs.
- *Försök:* Ett lopp per deltagare eller valfritt antal lopp under en given tidsram.
- *Resultat:* Alla tider ropas ut och poängen för respektive elev protokollförs.
- *Löpsträcka:*
 - 60 meter: årskurs 4-6
 - 80 meter: årskurs 7-9

Medeldistans

- *Regler:*
 - Stående start gäller.
 - Vid tjuvstart utdelas varning endast om det är helt uppenbart vem som har tjuvstartat. Kalla annars tillbaka fältet utan att utdela någon varning. Efter två varningar utesluts deltagaren från grenen.
 - Deltagarna springer på gemensam bana. Det är inte tillåtet att förhindra någon deltagare från att springa, genom att ändra löpriktning så att den bakomvarande trängs. Uppenbar trängning kan innebära diskning.
- *Försök:* Ett lopp per deltagare.
- *Resultat:* Alla tider ropas ut och poängen för respektive elev protokollförs.
- *Löpsträcka:*
 - 600 meter: årskurs 4-6
 - 800 meter: årskurs 7-9

Höjd

- **Regler:**
 - Upphopp ska genomföras på en fot. Jämfotahopp är inte tillåtet.
 - Om deltagaren river ribban eller passerar under ribban med någon kroppsdel är hoppet ogiltigt. För godkänt hopp ska ribban ligga kvar tills att den slutat darra alternativt när grenledaren anser att den kommer ligga kvar.
- **Försök:** Tre hopp per deltagare eller valfritt antal hopp under en given tidsram.
- **Hoppordning:** Sker efter deltagarlista. Inför varje hopp väljer eleven själv vilken poängnivå ribban ska ligga på.
- **Resultat:** Respektive elevs poäng protokollförs. Den som inte klarar någon höjd får ändå ett poäng för deltagande.

Längd

- **Regler:**
 - Uthoppet ska ske från en hoppzon. Hoppzonen är en meter lång och markeras med krita eller mjöl över hela ansatsbanans bredd.
 - Om övertramp görs (uthopp efter hoppzonen) är hoppet ogiltigt.
- **Försök:** Tre hopp per deltagare eller valfritt antal hopp under en given tidsram.
- **Hoppordning:** Sker efter deltagarlista.
- **Mätning:** Sker från nollan på måttbandet, som placeras vid nedslagsmärket i gropen. Resultatet läses av vid det märke tåspetsen gör i hoppzonen. Vid undertramp, d v s uthopp före hoppzonen, sker avläsningen av måttbandet vid hoppzonens bakre kant.
- **Resultat:** Ropas upp efter varje mätning och poängen för respektive elev protokollförs.
- **Krattning:** Det är viktigt att sanden krattas in mot mitten av gropen, så att ytan är jämn och i nivå med ansatsbanan. Undvik en djup grop i mitten.

Kula

- **Regler:**
 - Under första delen av stöten ska kulan hållas vid hakan. Det är inte tillåtet att ”kasta” kulan.
 - Om deltagaren trampar ovanpå den kraftiga trälisten eller om deltagaren lämnar ringen framför den vita markeringen är stöten ogiltig. Det är tillåtet att beröra insidan av trälisten med foten.
- **Försök:** Tre stötar per deltagare eller valfritt antal stötar under en given tidsram.
- **Stötordning:** Sker efter deltagarlista.
- **Mätning:** Nollan på måttbandet placeras vid nedslagsmärket och resultatet läses av vid ringens innerkant. Observera att måttbandet ska sträckas till ringens centrum.
- **Resultat:** Ropas upp efter varje mätning och poängen för respektive elev protokollförs.
- **Vikter:**
 - 2 kg: pojkar årskurs 4, flickor årskurs 4-6
 - 3 kg: pojkar årskurs 5-6, flickor årskurs 7-9
 - 4 kg: pojkar årskurs 7-9

Poängräkning

Individuella grenar

Varje elev som startar i en individuell gren får 1-6 poäng för sitt resultat. Alla som gör ett försök är garanterade 1 poäng. Ytterligare poäng tilldelas elever som klarar de resultatgränser som finns i nedanstående tabeller. Den som avstår från att delta i en gren får 0 poäng.

Eftersom alla klasser inte har samma antal elever räknas en snittpoäng ut i varje gren. För att få fram snittpoängen delas klassens totala poäng med antalet deltagande elever.

Kurirstafett

I kurirstafetten får klassen poäng utifrån sin placering:

- Placering 1-2 ger 4 poäng
- Placering 3-4 ger 3 poäng
- Resterande lag tilldelas 2 poäng

Bonuspoäng för publikstöd

Alla klasser som peppar och hejar på sina kamrater under dagen får 1 bonuspoäng. Den elev som utses till ”bästa supporter” bidrar med ytterligare 1 bonuspoäng till klassen.

Poängtabeller

Pojkar och flickor har samma resultatgränser. Poängtabeller för respektive årskurs (4-9) finns på baksidan av deltagarlistorna för respektive årskurs och laddas ner från Svenska Friidrottsförbundets hemsida: www.friidrott.se/barn-ungdom/rekrytering/klaskamp.aspx

The image shows three tables, one for each year level (Årskurs 5, 6, and 7). Each table has columns for 'Poäng', '100m', '200m', '400m', '800m', '1600m', '3200m', '6400m', '12800m', '25600m', '51200m', '102400m', '204800m', '409600m', and '819200m'. The tables list performance thresholds for each event to earn a specific number of points (1-6).

Efterarbete

Informera gärna i klasserna om möjligheterna att fortsätta träna friidrott i er närmsta förening.

Att analysera genomförandet av Klasskampen och följa upp hur det gick. Genom att utvärdera tävlingsdagen kan ni förbättra flera moment till nästa arrangemang.

- Be alla lärare som närvarade under Klasskampen att tycka till om genomförandet. Fundera exempelvis över frågor som:
 - Vad fungerade bra?
 - Vad fungerade mindre bra?
 - Vad kan vi förbättra till nästa gång?
- Låt också eleverna utvärdera Klasskampen