

FRISKSPORTRÖRELSEN

TÄVLINGSBESTÄMMELSER

INNEHÅLL TÄVLINGSBESTÄMMELSER

BESTÄMMELSER FÖR RIKSMÄSTERSKAP	3
ALLMÄNT	3
ANSVARIGA.....	4
KLASSINDELNING VID SFF:S TÄVLINGAR.....	5
RM I HELLENSK MÅNGKAMP FÖR SENIORER OCH JUNIORER	6
RM I HELLENSK MÅNGKAMP FÖR UNGDOM.....	8
PM FÖR TEORETISK DEL I HELLENSKA TÄVLINGAR FÖR SENIORER OCH JUNIORER	10
PM FÖR TEORETISK DEL I HELLENSK MÅNGKAMP FÖR UNGDOMAR.....	10
RM I HELLENSK STAFETT FÖR SENIORER	11
RM I INNEBANDY	11
RM I VOLLEYBOLL FÖR SENIORER	12
RM I ORIENTERING	12
RM I TERRÄNGLÖPNING	13
BESTÄMMELSER FÖR LÄGERMÄSTERSKAP.....	14
LM I HELLENSK STAFETT FÖR JUNIORER OCH UNGDOM.....	14
PONTUSATHLON	14
LM I VOLLEYBOLL FÖR JUNIOR OCH UNGDOM	14
LM I MIXEDVOLLEYBOLL.....	14
LM I FOTBOLL.....	14
LM I TRAMPOLIN	14

TÄVLINGSBESTÄMMELSER

Senast reviderade av SFFs
förbundsstyrelse 2016-12-11

BESTÄMMELSER FÖR RIKSMÄSTERSKAP

ALLMÄNT

För Frisksportrörelsens riksmästerskap gäller att endast den äger rätt att delta som, under själva tävlingen samt dagen före, är klubb- eller direktansluten medlem inom Svenska Frisksportförbundet eller Frisksportens Ungdomsförbund. Riksmästerskapets tävlingsledning ansvarar för att de som ej kan styrka sitt medlemskap ej deltar.

Om en tävlande under aktuellt riksmästerskap eller riksläger utför handlingar som står i strid med frisksportlöftet, eller på annat sätt allvarligt motverkar Frisksportrörelsens grundprinciper, äger riksmästerskapets tävlingsjury rätt att avstänga eller diskvalificera densamma med omedelbar verkan.

ARRANGÖRSSKAP OCH TIDPLAN FÖR RIKSMÄSTERSKAP

Juli	Terränglöpning	Riksläger
Juli	Hellensk mångkamp	Riksläger
Juli	Hellensk stafett	Riksläger
Juli	Orientering	Riksläger
Juli	Volleyboll, seniorer	Riksläger

RIKSMÄSTERSKAPSMEDALJER

I riksmästerskapsklasser (undantaget ungdomsklasser) med två eller tre startande delas Frisksportrörelsens RM-medalj i guld ut till segraren.

I riksmästerskapsklasser med fyra eller fler startande samt i riksmästerskapens ungdomsklasser delas Frisksportrörelsens RM-medaljer ut till de tre bäst placerade i klassen. Segrarna tilldelas guld, tvåorna silver och treorna brons.

Observera att en del tävlingar kan ha ett begränsat antal klasser.

ANSVARIGA

SFFs FÖRBUNDSSTYRELSE

Beslutar om ändringar i tävlingsbestämmelserna.

Utser för sin verksamhetsperiod en riksmästerskapsansvarig (RM-ansvarig).

RM-ANSVARIG

För riksmästerskap som ej genomförs under riksläger kommunicerar den RM-ansvarige i förbundens huvudorgan att arrangör sökes samt utser en av de klubbar eller distrikt som lämnat in ansökan om att bli tävlingsarrangör.

För samtliga riksmästerskap fungerar den RM-ansvarige som förbundens kontakt och bollplank gentemot tävlingsarrangören.

TÄVLINGSARRANGÖR

Vid riksmästerskap som enligt tidplanen ska genomföras under riksläger är aktuell rikslägerkommitté ansvarig tävlingsarrangör. För övriga riksmästerskap ansöker klubbar och distrikt till RM-ansvarig om att bli tävlingsarrangör.

Tävlingsarrangören ansvarar för:

- 1• att anmäla en kontaktperson till RM-ansvarig.
- 2• riksmästerskapets kostnader.
- 3• att utse en eller flera personer att utgöra tävlingsledning.

TÄVLINGSLEDNING

Tävlingsledningen ansvarar för att:

- tävlingen genomförs.
- besluta om regler och andra begränsningar som inte redan finns reglerade i tävlingsbestämmelserna.
- riksmästerskapet utlyses i förbundens huvudorgan senast en månad före tävlingsdagen.
- rapport och resultatlistor insändes till SFFs förbundskansli samt tidningen Frisksport senast 14 dagar efter sista tävlingsdag.
- sätta samman en tävlingsjury.
- det för de tävlande tydligt framgår vilka som ingår i tävlingsledning respektive tävlingsjury.

TÄVLINGSJURY

Till varje riksmästerskap som genomförs på riksläger ska det finnas en tävlingsjury, bestående av RM-ansvarige eller den som RM-ansvarige utser i sitt ställe, en person ur rikslägerkommittén samt en person ur tävlingsledningen.

Till riksmästerskap som ej genomförs på riksläger ska man ha en tävlingsjury med liknande sammansättning som ovan.

Tävlingsjuryns uppgift är att snabbt hantera inkomna protester.

KLASSINDELNING VID FRISKSPORTRÖRELSENS TÄVLINGAR

VETERANER

D 80 H 80 80 - år

D 75 H 75 75 - år

D 70 H 70 70 - år

D 65 H 65 65 - år

D 60 H 60 60 - år

D 55 H 55 55 - år

D 50 H 50 50 - år

D 45 H 45 45 - år

D 40 H 40 40 - år

D 35 H 35 35 - år

SENIORER

D 21 H 21 samtliga

JUNIORER

D 20 H 20 - 20 år

D 18 H 18 - 18 år

UNGDOMAR

D 16 H 16 - 16 år

D 14 H 14 - 14 år

D 12 H 12 - 12 år

D 10 H 10 - 10 år

Åldersangivelserna avser den ålder den tävlande innehar vid slutet av det aktuella kalenderåret. För att en tävlingsklass ska gälla som riksmästerskap ska den ha minst två startande. Man får endast starta i en klass i samma individuella tävling.

Vid för få anmälningar i en klass flyttas den tävlande i denna klass uppåt (för juniorer och ungdomar) eller nedåt (för veteraner) i klasserna tills man fått ihop klasser med minst två startande.

RM I HELLENSK MÅNGKAMP FÖR SENIORER OCH JUNIORER

Individuell tävling med en fysisk och en teoretisk del.

RM-medaljer delas ut till de tre av varje kön som blivit bäst placerade totalt i tävlingen.

Dessutom delas medaljer ut i varje klass.

FYSISK DEL

Snabbhet Damer Löpning 100 m

Herrar Löpning 150 m

Kondition Damer Terränglöpning ca 2000 m

Herrar Terränglöpning ca 3000 m

Spänst Damer Stående längdhopp

Herrar Stående längdhopp

Tre hopp per deltagare, längsta hopp räknas.

Simning Damer 100 m

Herrar 100 m

Valfritt simsätt och start

Kast Damer Längdkast med träklubba, vikt 0,5 kg

Herrar Längdkast med träklubba, vikt 0,8 kg

Tre kast per deltagare, längsta kast räknas.

Kastets längd mäts och avdrag görs för det vinkelräta avståndet från klubbans nedslagsplats till den markerade linjen. Övertramp innebär ogiltigt kast.

Kraftprov Damer Bänkpress, maximal vikt, tre lyft

Herrar Bänkpress, maximal vikt, tre lyft

Tävlande som misslyckas på en vikt äger rätt att gå ned till lägre vikt vid nästa lyft.

Tävlingsledningen bestämmer ordningsföljden mellan grenarna. Deltagare som ej genomför tävlingen i denna grenordning kan uteslutas. Den tävlande är själv ansvarig för att vara på plats i rätt tid.

I övrigt gäller Svenska Friidrottsförbundets bestämmelser för löpning, hopp och kast, Svenska Tyngdlyftningsförbundets för bänkpress samt Svenska Simförbundets för simning.

TEORETISK DEL

Enligt PM för teoretisk del i hellenska tävlingar.

POÄNGBERÄKNING

FYSISK DEL

Nedanstående algoritm poängsätter deltagarnas resultat. Poängen normeras med hjälp av genomsnittligt resultat och standardavvikelse. Det genomsnittliga resultatet i varje gren ges 60 poäng och spridningen blir lika i alla grenar. En tävlande som inte fullföljt en gren tilldelas noll poäng i denna, övriga minst tio. Alla deltagares resultat, även de som deltagit utom tävlans, används i beräkningarna. Dock undantas vissa extrema resultat enligt punkt 2.

1. Beräkna preliminära medelresultat uppdelat på gren och kön.
2. Beräkna medelresultat M och standardavvikelse s , uppdelat på gren och kön, men använd ej de resultat som är större än två gånger aktuellt preliminärt medelresultat i grenarna snabblopp, terräng och simning eller mindre än hälften av aktuellt preliminärt medelresultat i grenarna kast, hopp och bänkpress.
3. De individuella poängerna beräknas så grenvis som:
$$P = G * (M - X) / (1,5 * s)$$
 Resultaten normeras
$$P = (P + 1) * 50$$
 Medelvärdet sätts till 50, spridningen skalas
$$P = \text{MAX}(0, P) + 10$$
 Deltagande får minst 10 poäng
Har grenen ej fullföljts (inget resultat uppnåtts) av den tävlande sätts dock P lika med noll.
 X = deltagarens resultat.
 M = aktuellt medelresultat enligt 2.
 s = aktuell standardavvikelse enligt 2.
 $G = 1$ om grenen är snabblopp, simning eller terräng, -1 annars.
4. Deltagarens grenvisa poäng summeras för att erhålla dennes totalpoäng F i den fysiska delen.

TEORETISK DEL

Den teoretiska delen ska i poänghänseende vara lika mycket värd som den fysiska delen, varför poängens medelvärde och spridning måste vara lika i de båda delarna.

Detta åstadkoms genom följande algoritm:

1. Beräkna medelresultat M och standardavvikelse St i den teoretiska delen uppdelat på kön.
2. Beräkna, könsuppdelat, standardavvikelsen Sf för totalpoängen i den fysiska delen. Räkna endast med poängen för de deltagare som genomfört minst fem grenar i den fysiska delen.
3. Beräkna deltagarens poäng i den teoretiska delen som:
$$T = (Y - M) * Sf / St + 360$$

 T = totalpoäng i den teoretiska delen.
 Y = deltagarens resultat.

TOTALT

Deltagarens totalpoäng S i den hellenska mångkampen beräknas som $S = F + T$.

RM I HELLENSK MÅNGKAMP FÖR UNGDOM

Individuell tävling med en fysisk och en teoretisk del.

FYSISK DEL

Snabbhet Löpning 60 m

Kondition Terränglöpning 1000-1500 m i lättlöpt terräng

Spänst Stående längdhopp
Tre hopp per deltagare, längsta hopp räknas.

Simning D 10, H 10 25 m
D 12, H 12 – D 16, H 16 50 m
Alla deltagare ska genomföra simsträckan. Icke simkunnig äger rätt att använda simdyna.

Kast Kast med liten boll, vikt 3 hg. Tre kast, längsta kast räknas.

Tävlingsledningen bestämmer ordningsföljden mellan grenarna.

I övrigt gäller Svenska Friidrottsförbundets bestämmelser för löpning, hopp och kast samt Svenska Simförbundets för simning.

TEORETISK DEL

Enligt PM för teoretisk del i hellenska tävlingar.

Gemensamma frågor för D 10, H 10, D 12 och H 12 respektive D 14, H 14, D 16 och H 16.

POÄNGBERÄKNING

FYSISK DEL

Nedanstående algoritm poängsätter deltagarnas resultat. Poängen normeras med hjälp av genomsnittligt resultat och standardavvikelse. På så sätt ges det genomsnittliga resultatet i varje gren 72 poäng och spridningen blir samma. En tävlande som inte fullföljt en gren tilldelas noll poäng i denna, övriga minst tolv. Alla deltagares resultat,

även de som deltagit utom tävlans, används i beräkningarna. Dock undantas vissa extrema resultat enligt punkt 2.

1. Beräkna preliminära medelresultat uppdelat på gren, klass och kön.
2. Beräkna medelresultat M och standardavvikelse s , uppdelat på gren, klass och kön, men använd ej de resultat som är större än två gånger aktuellt preliminärt medelresultat i grenarna snabblopp, terräng och simning eller mindre än hälften av aktuellt preliminärt medelresultat i grenarna kast och hopp.

3. De individuella poängerna beräknas så grenvis som:

$$P = G * (M - X) / (1,5 * s)$$
 Resultaten normeras

$$P = (P + 1) * 60$$
 Medelvärdet sätts till 60, spridningen skalas

$$P = \text{MAX}(0, P) + 12$$
 Deltagande får minst 12 poäng

Har grenen ej fullföljts (inget resultat uppnått) av den tävlande sätts dock P lika med noll.

X = deltagarens resultat

M = aktuellt medelresultat enligt 2.

s = aktuell standardavvikelse enligt 2.

G = 1 om grenen är snabblopp, simning eller terräng, -1 annars.

4. Deltagarens grenvisa poäng summeras för att erhålla dennes totalpoäng F i den fysiska delen.

TEORETISK DEL

Den teoretiska delen ska i poänghänseende vara lika mycket värd som den fysiska delen, varför poängens medelvärde och spridning måste vara lika i de båda delarna. Detta åstadkoms genom följande algoritm:

1. Beräkna medelresultat M och standardavvikelse St i den teoretiska delen uppdelat på kön och klass.
2. Beräkna, köns- och klassuppdelat, standardavvikelsen Sf för totalpoängen i den fysiska delen. Räkna endast med poängen för de deltagare som genomfört minst fyra grenar i den fysiska delen.
3. Beräkna poängen för den teoretiska delen som:

$$T = \text{MAX}((Y - M) * Sf / St + 360, 60)$$
 Ingen bör få mindre än 60 poäng.

T = totalpoäng i den teoretiska delen.

Y = deltagarens resultat

TOTALT

Deltagarens totalpoäng S i den hellenska mångkampen beräknas som $S = F + T$.

PM FÖR TEORETISK DEL I HELLENSKA TÄVLINGAR FÖR SENIORER OCH JUNIORER

Den teoretiska avdelningen är gemensam för mångkampen och stafetten. Den ska vara allsidig och ska innehålla frågor inom olika områden som litteratur, musik, konst, historia, geografi, religion, naturkunskap, samhällsorientering, frisksportideologi, idrott och nutidsorientering och hålla en god avvägning mellan dagsaktuella och klassiska händelser och kunskaper. Det är viktigt att inte ge traditionella skolkunskaper för stort utrymme.

Frågornas svårighetsgrad ska vara sådan att medelresultatet ligger kring 2/3 av totalpoängen och att hänsyn tas till att flertalet deltagare är ungdomar.

Frågor med givna svarsalternativ ska användas och ska motsvara ca 30 procent av den totala möjliga poängsumman.

Vid en summa av 100 poäng kan en lämplig fördelning vara nedanstående:

Naturkunskap_____	9
Aktuellt _____	6
Idrott _____	6
Musik och sång_____	6
Kost och hälsofrågor _____	6
Geografi och folk_____	5
Litteratur _____	5
Frisksport_____	5
Problem och logik_____	5
Samhällsorientering _____	5
Teater, film och show_____	4
Politik _____	4
Trafik och resor_____	4
Hantverk, industri och handel_____	4
Konst _____	4
Historia_____	3
Anatomi, medicin och fysiologi_____	3
Teknik_____	3
Religion_____	2
Filosofi-psykologi_____	2
Hushåll och textil_____	2
Fysik och kemi_____	2
Organisationer och föreningsliv_____	2
Diverse_____	4

PM FÖR TEORETISK DEL I HELLENSK MÅNGKAMP FÖR UNGDOMAR

Den teoretiska delen ska vara allsidig och ska innehålla frågor inom olika områden som litteratur, musik, historia, geografi, naturkunskap, samhällsorientering, frisksport-ideologi, idrott och nutidsorientering och hålla en god avvägning mellan dagsaktuella och klassiska händelser och kunskaper. Det är viktigt att inte ge traditionella skolkunskaper för stort utrymme.

Frågornas svårighetsgrad ska vara sådan att medelresultatet ligger kring 2/3 av totalpoängen. D 10, H 10, D 12 och H 12 skriver samma prov. Detta ska endast bestå av frågor med givna svarsalternativ.

D 14, H 14, D 16 och H 16 skriver samma prov. Detta ska poängmässigt till hälften bestå av frågor med givna svarsalternativ.

Om man totalt kan få 80 poäng på provet ska 40 poäng delas ut för dessa frågor."

RM I HELLENSK STAFETT FÖR SENIORER

D och H 21 Distriktslag, 7 personer varav minst 2 damer (+ reserv)

Tävlingen inleds med den teoretiska delen. Placeringarna i respektive del läggs ihop till en platssiffra, som avgör slutplaceringen för laget. Vid lika platssiffra avgör i första hand jämnheten och i andra hand placeringen i den fysiska tävlingen.

TEORETISK DEL

Enligt PM för teoretisk del i hellenska tävlingar.

FYSISK DEL

Hinderlöpning 400-600 m (8-15 kryp-, klättr-, hopp- och andra hinder)

Terränglöpning 2000-2500 m

Simning 100-125 m

Simning 200-225 m

Löpning 400-500 m

Löpning 250-300 m

Kompasslöpning 1000-1500 m, 3-5 kontroller, alternativt cykling eller löpning i obanad terräng

Tävlingsledningen är inte bunden av denna sträckordning.

Varje lag har rätt att ha tillgång till en manlig och en kvinnlig reserv, som måste delta i den teoretiska delen. Om samma distrikt har flera lag kan dessa istället ha gemensamma reserver, distriktsreserver, en av varje kön. Lagen ska senast vid teoridelens början anmäla om de har lagreserver eller distriktsreserver.

Byte till reserv får ej ske om det inte godkänts av tävlingsledningen.

RM I VOLLEYBOLL FÖR SENIORER

Lagtävling. Lagen är distriktslag med herrar eller damer och får innehålla sex spelare och maximalt sex avbytare. I herrlagen får även damer spela.

REGLER

Tävlingen spelas med gruppspel där alla möter alla och slutspel i form av utslagsturnering.

Varje match spelas i bäst av tre set.

Lagen får istället för spelarbyten använda sig av ett rullande rotationsbyte. Detta måste då konsekvent genomföras under hela matchen.

I övrigt gäller Svenska Volleybollförbundets regler.

RM I ORIENTERING

REKOMMENDERADE BANLÄNGDER OCH SVÅRIGHETSGRADER

D 80	2,0 km blå	H 80	2,0 km blå
D 75	2,0 km blå	H 75	3,0 km blå
D 70	2,0 km blå	H 70	3,0 km blå
D 65	3,0 km blå	H 65	3,0 km blå
D 60	3,0 km blå	H 60	4,5 km blå
D 55	3,0 km blå	H 55	4,5 km blå
D 50	3,0 km blå	H 50	4,5 km blå
D 45	3,0 km blå	H 45	4,5 km blå
D 40	4,5 km blå	H 40	4,5 km blå
D 35	4,5 km blå	H 35	6,0 km blå
D 21	4,5 km blå	H 21	6,0 km blå
D 20	4,5 km blå	H 20	4,5 km blå
D 18	3,0 km blå	H 18	4,5 km blå
D 16	3,0 km orange	H 16	3,0 km orange
D 14	2,5 km gul	H 14	2,5 km gul
D 12	2,5 km gul	H 12	2,5 km gul
D 10	2,0 km grön	H 10	2,0 km grön

REGLER

Svenska Orienteringsförbundets bestämmelser gäller i övrigt.

RM I TERRÄNGLÖPNING

STRÄCKLÄNGDER

D 80	2,5 km	H 80	2,5 km
------	--------	------	--------

D 75	2,5 km	H 75	5,0 km
D 70	5,0 km	H 70	5,0 km
D 65	5,0 km	H 65	5,0 km
D 60	5,0 km	H 60	5,0 km
D 55	5,0 km	H 55	5,0 km
D 50	5,0 km	H 50	7,5 km
D 45	5,0 km	H 45	7,5 km
D 40	5,0 km	H 40	7,5 km
D 35	7,5 km	H 35	7,5 km
D 21	7,5 km	H 21	7,5 km
D 20	7,5 km	H 20	7,5 km
D 18	5,0 km	H 18	5,0 km
D 16	5,0 km	H 16	5,0 km
D 14	2,5 km	H 14	2,5 km
D 12	2,5 km	H 12	2,5 km
D 10	2,5 km	H 10	2,5 km

REGLER

För tävlingen i övrigt gäller Svenska Friidrottsförbundets bestämmelser.

BESTÄMMELSER FÖR LÄGERMÄSTERSKAP

Rikslägerkommittén står för lägermästerskapens kostnader. Rekommenderad klassindelning som för riksmästerskap. Här räknas de mästerskap upp som ska genomföras på ett riksläger. Utöver detta genomför lägerarrangören de lägermästerskap som befins lämpliga.

LM I HELLENSK STAFETT FÖR JUNIORER OCH UNGDOM

Distriktslag, 7 personer varav minst 3 damer.

STRÄCKOR

Terränglöpning	1000-1500 m	2 sträckor
Simning	25 m	1 sträcka
	50 m	1 sträcka
Snabblopp	100-200 m	2 sträckor
Hinderlöpning	200-400 m	1 sträcka

Tävlingsledningen är inte bunden av denna sträckordning.

PONTUSATHLON

Individuell tävling, där deltagaren ensam utför alla sju sträckmomenten i ungdomsstafetten.

LM I VOLLEYBOLL FÖR JUNIOR OCH UNGDOM

Distriktslag med herrar eller damer. I herrlagen får även damer spela. Respektive lägerarrangör bestämmer i övrigt tävlingens utformning.

LM I MIXEDVOLLEYBOLL

Respektive lägerarrangör bestämmer tävlingens utformning.

LM I FOTBOLL

Distriktslag. Om H10/D10/DH10-klass finns ska den spelas som seriespel, ej utslagsspel. Respektive lägerarrangör bestämmer i övrigt tävlingens utformning.

LM I TRAMPOLIN

Respektive lägerarrangör bestämmer tävlingens utformning.

Svenska Frisksportförbundet (SFF)
Frisksportens Ungdomsförbund
Stensund
619 91 TROSA
Telefon: 0156-532 10
Fax: 0156-532 22
E-post: kansli@frisksport.se
Hemsida: www.frisksport.se