

# Grenförklaring mångkamper

*Julklappsspelen 27/11 -21*



## **50m**

Sprint 50m.

Sker på skilda banor.

Utan startblock för 7-9-åringar.

Med eller utan startblock för 10-11-åringar.

Alla springer ett lopp.

## **400m**

Löpning 400m.

Sker på gemensam bana båda varven.

Alla springer ett lopp.

## **Tvåsteg**

Hopp från hoppzon med högst 10m ansats.

Hoppen kan ske enligt följande: höger-vänster-landa, eller vänster-höger-landa.

Alla får tre försök.

## **Fyrsteg**

Hopp från hoppzon med högst 10m ansats.

Hoppen kan ske enligt följande: fyra mångsteg-landa, höger-höger-vänster-vänster-landa eller vänster-vänster-höger-höger-landa.

Alla får tre försök.

## **Kula**

Stöt med kula

7-9-åringar stöter med 1kg.

10-11-åringar stöter med 2kg.

Alla får tre försök.