

Information om tävlingar på Frisksportlägret Aneby 2022

TÄVLINGSREGLER

Allmänna regler

Frisksportrörelsens tävlingsbestämmelser, senast reviderade 2022-01-23, gäller i alla tävlingsammanslagningar under rikslägret. För att delta i RM-tävlingar (Riksmästerskap) krävs att man senast dagen innan tävling är medlem i frisksportklubb eller är direktansluten inom Svenska Frisksportförbundet eller Frisksportens Ungdomsförbund (2022).

LM (Lägermästerskap) är öppna för alla lägerdeltagare som har betalat avgift för den dag som lägermästerskap hålls. Om ett LM spänner över flera dagar (exempelvis LM i fotboll) måste lägeravgift ha erlagts för den dag eller de dagar man deltar i lägermästerskapet. LM-deltagaren ska bära lägerarmband som visar att avgift erlagts.

Anmälan till samtliga LM- och RM-tävlingar sker i INFO. För anmälningstider, se respektive disciplin.

Tävlingsledning: Bernt-Åke Franzén och Gunnar Eckert.

Tävlingsjury: Tävlingsledning, Kenneth Svan och Jesper Antonsson. Protester lämnas till tävlingsjury via INFO.

Klassindelning

Klass	Födelseår
Ungdom:	
D/H10	2012 eller senare
D/H12	2010 eller senare
D/H14	2008 eller senare
D/H16	2006 eller senare
Junior:	
D/H18	2004 eller senare
D/H20	2002 eller senare

Klass	Födelseår
D/H21	samtliga (senior)
D/H35	1987 eller tidigare (veteran)
D/H40	1982 eller tidigare (veteran)
D/H45	1977 eller tidigare (veteran)

D/H50	1972 eller tidigare (veteran)
D/H55	1967 eller tidigare (veteran)
D/H60	1962 eller tidigare (veteran)
D/H65	1957 eller tidigare (veteran)
D/H70	1952 eller tidigare (veteran)
D/H75	1947 eller tidigare (veteran)
D/H80	1942 eller tidigare (veteran)

Man får endast starta i en klass i samma individuella tävling. För att en tävling ska gälla som Riksmästerskap ska den ha minst två startande. Vid för få startande sker sammanslagning av klasser.

Medaljer

I ungdoms- och juniorklasser i RM- och LM-tävlingar utdelas medaljer till första, andra och tredje plats. I RM-tävlingar för seniorer utdelas medalj till segraren och, om antalet startande i klassen är fyra eller fler, utdelas medaljer också till tvåan och trean. Alla medaljer kan bytas in mot en våffelbiljett.

RM i Hellenisk mångkamp

Hellenisk mångkamp består av en fysisk del med sex grenar, fem för ungdom, och en teoretisk del. I poängräkningen väger de två lika tungt. Den fysiska delen genomförs på måndag och den teoretiska på tisdag.

Anmälan: I INFO senast söndag kl 19.00.

Samling fysisk del: Måndag 11 juli kl 09.00 på Fotbollsplanen.

Samling teoretisk del: Tisdag 12 juli kl 09.00 i Skolan.

Grenar, ordningen meddelas vid samlingen (senior och junior):

Snabbhet: Löpning ca 100 m.

Kondition: Terränglöpning ca 2500 m.

Spänst: Stående längdhopp, tre försök och bästa räknas.

Simning: Ca 100 m i Skärsjösjön, busstransport.

Klubbkast: Längdprecisionskast med träklubba, damklubba 0,5 kg, herrklubba 0,8 kg. Tre försök och bästa räknas. Resultat = kastlängd minus vinkelräta avståndet till centrumlinjen.

Kraftprov: Bänkpress, tre försök och bästa räknas.

Teori: Allmänbildningsprov.

Grenar, ordningen meddelas vid samlingen (ungdom):

Snabbhet: Löpning ca 60 m.

Kondition: Terränglöpning 1000-1500 m, beroende på klass.

Spänst: Stående längdhopp, tre försök och bästa räknas.

Simning: D/H10 ca 25 m, övriga ca 50 m i Skärsjösjön, busstransport (simdyna tillåten).
Kast: Längdkast med liten boll, tre försök och bästa räknas.

Teori: Allmänbildningsprov.

Anmälan: I INFO senast söndag kl 19.00.

Prisutdelning: Onsdag 13 juli kl 18.30 i Kåtan.

RM i Hellensk stafett

Hellensk stafett (D/H21) för distriktslag består av en teoretisk del och en fysisk del i form av en stafett. Placeringsciffran för de två summeras och avgör resultatet. Vid lika summa för flera lag avgör i första hand jämnheten (placering 2+2 är bättre än 3+1) och i andra hand placeringsciffran för den fysiska delen.

Samling teoretisk del: Tisdag 12 juli kl 09.00 i Skolan.

Samling fysisk del: Onsdag 13 juli kl 09.00 vid Tennisplanen.

Regler: Distriktslag med sju personer, varav minst två damer. 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 måste anmälas till tävlingsledningen före start av fysisk del.

Grenar:

Terränglöpning: 2300 m.

Simning: 100-125 m i Anebysjön.

Simning: 200-225 m i Anebysjön.

Löpning: 500 m.

Sprintorientering: 1500 m, stiftkontroller.

Hinderlöpning: 400-600 m.

Löpning: 300 m.

Sträckordning enligt ovan.

Anmälan: I INFO senast måndag kl 19.00.

Prisutdelning: Direkt efter målgång i den fysiska delen.

LM i Hellensk athlon

Den tävlande genomför själv alla delsträckor i Hellenska stafettens fysiska del, den kortare simsträckan är struken och orienteringssträckans kontroller är nya. Tävlingen har ingen teoretisk del.

Samling: Onsdag 13 juli ca kl 11.30, direkt efter Hellenska stafettens prisutdelning.

Samling: Bakom Tallbacken.

Anmälan: I INFO senast tisdag kl 19.00.

Prisutdelning: Onsdag 13 juli kl 18.30 i Kåtan.

LM i Hellensk stafett för junior och ungdom, "Ungdomsstafetten"

Distriktslag med sju personer, varav minst tre flickor. Tävlingen har ingen teoretisk del.

Samling: Fredag 15 juli kl 09.00.

Samling: Vid Tennisplanen.

Lämplig publikplats är norr och väster om tennisplanen.

Startordning: Gemensam start för två klasser i taget. DH10 och DH16 startar först, DH12 och DH18 startar i andra omgången och DH14 och DH20 i den sista. (Startordningen beror på antal anmälda lag och kan komma att ändras.)

Grenar:

Snabblopp: 100-200 m.

Terränglöpning: 1000-1500 m.

Löpning: Kort löpning kombinerat med vattentransport i litet kärl.

Terränglöpning: 1000-1500 m.

Löpning: Kort löpning kombinerat med tornbygge och prickkastning.

Hinderlöpning: 200-400 m.

Snabblopp: 100-200 m.

Sträckordning, enligt ovan, sträckornas längd anslås på anslagstavlan.

Anmälan: I INFO senast torsdag kl 19.00.

Prisutdelning: Direkt efter avslutad tävling.

Tävlingar volleyboll

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.

LM i poängvolleyboll

Tävlingsstart: Söndag 10 juli kl 09.30.

Minimiålder: 15 år.

Plats: Volleybollplanerna (Fotbollshallen).

Regler: Lag delas in på plats genom lottning inför varje match.

Anmälan: I INFO senast lördag kl 19.00.

Prisutdelning: Direkt efter avslutad tävling.

RM i volleyboll för seniorer

Tävlingsstart: Damer måndag 11 juli kl 13.30.

Herrar tisdag 12 juli kl 13.30.

Plats: Volleybollplanerna (Fotbollshallen).

Klasser: Dam- respektive herrklass med distriktslag.

Regler: Lagen är distriktslag med damer eller herrar. I herrlagen får även damer spela.

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

Varje match spelas i bäst av tre set.

Anmälan: I INFO senast söndag kl 19.00.

Prisutdelning: Direkt efter avslutat finalspel i varje klass.

LM i volleyboll för junior och ungdom

Tävlingsstart: Onsdag 13 juli kl 13.30.

Plats: Volleybollplanerna (Fotbollshallen).

Klasser: D/H14, D18, H18.

Regler: Lagen håller med domare. Distriktag med damer eller herrar. I herrlagen får även damer spela. För D/H14 gäller delar ur "Volley-2000 Level 5".

Anmälan: I INFO senast tisdag kl 19.00.

Prisutdelning: Direkt efter avslutat finalspel i varje klass.

LM i mixedvolleyboll

Tävlingsstart: Torsdag 14 juli kl 09.00.

Plats: Volleybollplanerna (Fotbollshallen).

Klasser: Mixed.

Regler: Lagen håller med domare. Lagen får tillämpa rotationsbyten eller spelarbyten. Minst två damer och max tre herrar på planen.

Anmälan: I INFO senast onsdag kl 19.00.

Prisutdelning: Direkt efter avslutat finalspel.

LM i beachvolleyboll

Tävlingsstart: Fredag 15 juli kl 13.00.

Plats: Beachvolleyplanerna.

Klasser: Mixed, en dam och en herre.

Regler: Lagen håller med domare.

Anmälan: I INFO senast torsdag kl 19.00.

Prisutdelning: Direkt efter avslutat finalspel.

Tävlingar orientering

LM i sprintorientering

Stads- och parkmiljö. Tre banor finns, ungefärliga banlängder:

Bana A 1,5 km

Bana B 2,5 km

Bana C 3,5 km.

För fler detaljer, se anslagstavlan.

Tävlingsstart: Måndag 11 juli kl 18.00. Fri starttid kl 18.00-19.00.

Samling: Bakom Tallbacken.

Anmälan: I INFO senast måndag kl 16.00. Direktanmälan på plats i mån av tillgång till kartor. Anmälan ska innehålla namn, bana, klubb och Sportidentnummer, samt eventuellt ungdomsklass. Sportidentbrickor finns att låna.

Pris: Till snabbaste dam och herre på Bana C, snabbaste D16 och H16 på Bana C, samt snabbaste D12 och H12 på Bana B. Därutöver några lottade priser.

RM i orientering

Välkomna på orientering i spännande och lättsprungen terräng, på gångavstånd från lägerområdet.

Tävlingsstart: Torsdag 14 juli kl 14.00. Fri starttid kl 14.00-14.45 i samtliga klasser, viss väntetid kan förekomma. Startstämpling i samtliga klasser.

Samling: Vid tävlingsarenan, 1 km från lägret via gång-/cykelväg. För vägbeskrivning, se anslagstavlan. Därifrån ca ytterligare 1 km till start.

Anmälan: I INFO senast onsdag kl 19.00, eller via mail par@soderhjelm.com. Direktanmälan på plats möjlig i samtliga klasser i mån av tillgång till kartor. Anmälan ska innehålla namn, klass, klubb och Sportidentnummer. Löpare utan bricknummer tilldelas automatiskt hyrbricka, kostnad 25 kr, som betalas via Swish på tävlingsarenan (gratis för ungdomar). Förlorad hyrbricka ersätts med 400 kr.

Prisutdelning: Torsdag kl 20.30 i Kåtan.

Kontakt: Pär Söderhjelm, tel 070-770 75 46,
mail par@soderhjelm.com.

Ungefärliga banlängder och svårighetsgrader:

D80 2 km blå	H80 2 km blå
D75 2 km blå	H75 3 km blå
D70 2 km blå	H70 3 km blå
D65 3 km blå	H65 3 km blå
D60 3 km blå	H60 4,5 km blå
D55 3 km blå	H55 4,5 km blå
D50 3 km blå	H50 4,5 km blå
D45 3 km blå	H45 4,5 km blå
D40 4,5 km blå	H40 4,5 km blå
D35 4,5 km blå	H35 6 km blå
D21 4,5 km blå	H21 6 km blå
D20 4,5 km blå	H20 4,5 km blå
D18 3 km blå	H18 4,5 km blå

D16 3 km orange	H16 3 km orange
D14 2,5 km gul	H14 2,5 km gul
D12 2 km vit	H12 2 km vit
D10 2 km grön	H10 2 km grön

Öppna klasser:

Öppen 1: 2 km grön
Öppen 2: 2 km vit
Öppen 3: 2,5 km gul
Öppen 4: 3 km orange
Öppen 5: 2 km blå
Öppen 6: 3 km blå
Öppen 7: 4,5 km blå
Öppen 8: 6 km blå

ÖVRIGA TÄVLINGAR

LM i discgolf

Tävlingen pågår söndag-fredag. Spelaren med bäst resultat på en runda under veckan utses till lägermästare. Resultatkort finns att hämta i INFO, där du också lämnar kortet senast fredag kl 16.00. Du kan lämna in flera resultatkort under veckan.

I INFO kan disc hyras (20 kr/tillfälle) fram till kl 17.00 (lördag 16 juli till kl 09.30). Disc återlämnas direkt efter avslutat spel. (Ej återlämnad disc ersätts med 200 kr.)

Tävlingsstart: Söndag 10 juli kl 08.00.

Regler:

1. Kastordningen på första hålet lottas.
2. Första kastet (utkastet) på varje hål kastas från utkastplatsen (det är tillåtet att stiga över utkastmarkeringen efter det att discen har släppts).
3. Vid nästa kast placeras främre foten där discen stannade.
4. Den spelare vars disc ligger längst ifrån korgen kastar alltid först.
5. Vid kast närmare korgen än 10 meter är det inte tillåtet att stiga över efter det att discen har släppts.
6. Den spelare som hade lägst antal kast på föregående hål inleder på nästa hål.
7. Hur många discar som helst får användas under en runda.

Totalt antal kast på alla hål räknas.

Prisutdelning: Fredag kl 18.30 i Kåtan.

LM i fotboll

Tävlingsstart: Måndag 11 juli kl 13.00.

Plats: Fotbollsplanerna, Fotbollshallen.

Klasser: D/H10, D/H12, D/H14, D21, H21.

Regler: Regelhäfte fås vid anmälan. Lagen håller med domare. I herrlagen får även damer spela. Klass D/H10 och D/H12 spelas utan att resultat räknas - alla får pris. Sjumannalag.

Anmälan: I INFO senast söndag kl 19.00.

Prisutdelning: Direkt efter avslutat finalspel i varje klass.

LM i golf

Tävlingsstart: Torsdag 14 juli, första start kl 08.00.

Samling: INFO kl 06.45 för samåkning till golfbanan.

Plats: Wiredaholm Golf & Konferens.

Startavgift: Golfbanans Greenfee 450 kr erläggs på golfbanan.

Klasser: En klass. Poängbogey.

Anmälan: I INFO senast måndag kl 19.00.

Prisutdelning: Direkt efter avslutad tävling.

Ansvarig: Bernt-Åke Franzén, tel 076-119 47 89.

LM i bordtennis

Tävlingsstart: Torsdag 14 juli kl 08.30. Ta med bordtennisracket.

Plats: Pingishallen.

Klasser: Damer och herrar, alla åldrar.

Regler: Poolspel, med tre eller fem set/match, beroende på antal anmälda.

Anmälan: I INFO senast onsdag kl 19.00.

Prisutdelning: Direkt efter avslutad tävling.

LM i boule

Tävlingsstart: fredag 15 juli kl 13.00.

Plats: Svartåparken, Aneby.

Lagsammansättning: Tvåmannalag.

Anmälan: I INFO senast torsdag kl 19.00.

Prisutdelning: Direkt efter avslutad tävling.

LM i trampolin

Tävlingsstart: Fredag 15 juli kl 13.00.

Plats: Träningscampen i Fotbollshallen.

Klasser: Nybörjare (för dig som inte tävlat tidigare).

Tävling (för dig som någon gång tävlat i trampolin).

Båda klasserna är mixade tjejer och killar.

Regler nybörjarklass: Varje deltagare genomför en valfri serie om tio hopp där svårighetsgraden är max 2,5. Upprepning är tillåten.

Regler tävlingsklass: Varje deltagare genomför tio olika övningar där svårighetsgraden är max 6,0 (man får göra svårare hopp, men svårighetsgrad över 6,0 räknas ej).

Anmälan: I INFO senast torsdag kl 19.00.

Prisutdelning: Direkt efter avslutad tävling.

LM i tablå

Tablågymnastik är en gammal "frisksportgren" där man utför olika akrobatiska figurer i par (tvåmannalag) eller i grupp (flermannalag).

Tävlingsstart: Fredag 15 juli kl 15.30.

Plats: Träningscampen i Fotbollshallen.

Klasser: Tvåmanna- respektive flermannalag.

Regler: Tablåerna bedöms efter fyra faktorer:

1. Svårighetsgrad
2. Utstrålning
3. Samarbete
4. Helhetsintryck.

Poängsättning 0-10.

Anmälan: I INFO senast torsdag kl 19.00.

Prisutdelning: Direkt efter avslutad tävling.

LM i nattinnebandy

Tävlingsstart D/H14 och yngre: Fredag 15 juli kl 21.00.

Tävlingsstart D/H15 år och äldre: Fredag 15 juli kl 22.30.

Plats: Sporthallen.

Klasser: D/H14, D/H15. Mixade lag.

Regler: Mixade tremannalag med minst en av varje kön på plan samtidigt. Ingen målvakt, små mål.

Anmälan: I INFO senast torsdag kl 19.00.

Prisutdelning: Direkt efter avslutat finalspel i varje klass.

RM i terränglöpning

Tävlingsstart: Lördag 16 juli kl 09.00.

Samling: Bakom Tallbacken.

Klasser: Alla.

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

Anmälan: I INFO senast fredag kl 19.00.

Prisutdelning: Direkt efter avslutad tävling.

Äventuren

Tisdag 12 juli kl 19.00. Här gäller det att se andra lag, men inte synas själv, allt medan man letar kluriga kontroller och skymningen sänker sig över skogen. Åldersgräns från 18 år, dispens ner till 15 år för lagmedlem om lagets medelålder är över 18 år. Mer information och anmälningsformulär finns på www.klur.se/aventuren. Anmälan senast tisdag kl 15.00 – först till kvarn gäller, ifall vi måste begränsa antalet lag.

Samling: Bakom Tallbacken.

LM i turf

Erövringstävling som alla kan vara med på. Är ett så kallat Turf-event där det gäller att besöka så många zoner som möjligt på en timme. Zonerna ligger på lägerområdet, i gathörn och längs stigar och du kan gå eller springa beroende på ambitionsnivå. Du ser på mobilkartan var alla medtävlare befinner sig och det gäller att vara taktisk, för när någon tar en zon blir den blockerad i tre minuter. Du kan ta samma zon flera gånger förutsatt att någon annan tagit den emellan.

Utrustning: Laddad mobiltelefon med internet-uppkoppling och appen Turf installerad. Det går att delta i lag med gemensam telefon, men det blir roligare ju fler som deltar med egna telefoner.

Tävlingsstart: Tisdag 12 juli kl 11.00. Tävlingen pågår till ca kl 12.15.

Samling: INFO. OBS! Efter samlingen, stäng ner turfappen och starta den igen innan vi börjar.

Anmälan: I INFO senast måndag kl 19.00. Uppge ditt turfnamn som du valde när du startade appen första gången.

Tips: Vanlig Turf pågår hela tiden, med zoner utspridda i tiotusental över hela Sverige (en finns t ex på lägerområdet). I vårt Turf-event sitter dock zonerna mycket tätare.