

10-kamp Källby 2025

Lagen placeras vid varsin station. På given signal byter lagen station. En ledare ansvarar för att blåsa i visselpipan när det är dags att byta. Samtliga stationer är numrerade från 1 till 10.

1	Disktrase-race	2 hinkar, disktrasor, vatten, tumstock
2	Inte nudda mark	3-4 rockringar
3	Basketstraffar	3-4 basketbollar, basketkorg på skolgård
4	Kroken	Snöre med krok, innebandybollar, hink
5	Minnespromenad	10 hopprep + hemligt facit
6	Trampa	Skolkriter, tidtagarur
7	Skidåkning	1 par lag-skidor
8	Hitta ord	Ett långt ord att hitta ord "i"
9	Fotbollsbowling	10 koner + fotbollar
10	Bollrace	Avsågade stuprör, boll, tumstock

På varje station ska det finnas protokoll, en penna, eventuellt ett tidtagarur samt övrigt material som behövs för övningen. Funktionärerna på varje station ansvarar för att ta tid, räkna resultat och föra protokoll.

Efter tävlingens slut sammanställer funktionären poängen för respektive tävling enligt följande system: det bästa laget får 10 poäng, det näst bästa får 9 poäng och så vidare. Om två lag hamnar på exakt samma poäng på en station får de lika många poäng, och laget som placerar sig efter dessa får 2 poäng mindre än poängen ovan.

Lagen har inget eget protokoll att ansvara för. Det är viktigt att vara uppmärksam på stationer där moment som prickskytte, dribbling genom en bana eller andra övningar med ett visst antal deltagare ska genomföras. I vissa fall kan det hända att ett lag behöver låta någon eller några personer dubblera för att alla moment ska kunna genomföras.

Protokoll & instruktion

Station 1 Disktrase-race

Material: Protokoll, penna, tidtagarur, wettexdukar, 2 hinkar.

Instruktion:

Placera två hinkar med cirka 10 meters mellanrum. Hink 1 (ommarkerad) fylls med vatten och hink 2 lämnas tom. Lägg wettexdukarna i den vattenfyllda hinken.

Laget ställer upp sig på en linje mellan hinkarna. På given signal skickas de blöta wettexdukarna genom laget till hink 2, där de ska kramas ur. De urkramade dukarna skickas sedan tillbaka genom ledet till hink 1. När hink 2 är fylld till markeringen stoppas tiden.

Protokoll

Funktionären fyller i poängen när alla lag har genomfört stationen. Det bästa laget får 10 poäng, det näst bästa 9 poäng och så vidare.

[illegible]

Protokoll & instruktion

Station 2 Inte nudda mark

Material: Protokoll, penna, tidtagarur, 3-4 st rockringar

Instruktion:

Uppgiften går ut på att hela laget tillsammans ska förflytta sig från en punkt till en annan, en sträcka på cirka 15–20 meter. Rockringarna fungerar som "öar" eller fredad mark. Om någon i laget råkar trampa utanför rockringarna måste hela laget börja om från start. Här gäller det att samarbeta, tänka smart och vara kreativa för att lösa uppgiften.

När tävlingen startar står laget bakom startlinjen och har då tillgång till alla tre rockringarna. Det är inte tillåtet att gå eller springa med rockringen runt kroppen.

Protokoll

Funktionären fyller i poängen när alla lag har genomfört stationen. Det bästa laget får 10 poäng, det näst bästa 9 poäng och så vidare.

[illegible]

Protokoll & instruktion

Station 3 Basketstraffar

Material: Protokoll, penna, tidtagarur, basketbollar

Instruktion:

Målet är att sätta så många basketstraffar som möjligt inom två minuter. Markera ett lämpligt avstånd från korgen. Använd tre bollar, och se till att alla i laget deltar. Laget hämtar tillbaka bollarna efter skott och kastar dem vidare till sina lagmedlemmar. Försök att få ett bra flyt och tempo.

Protokoll

Funktionären fyller i poängen när alla lag har genomfört stationen. Det bästa laget får 10 poäng, det näst bästa 9 poäng och så vidare.

[illegible]

Protokoll & instruktion

Station 4 Kroken

Material: Protokoll, penna, tidtagarur, snöre med krok, innebandyballar, hink.

Instruktion:

Lagmedlemmarna ska arbeta tillsammans för att flytta så många innebandybollar som möjligt till en hink, med hjälp av en krok som styrs av snören. Varje lagmedlem håller i ett eget snöre som är fäst vid kroken, och alla måste hålla i sina snören hela tiden. Det är inte tillåtet att röra bollarna med händerna. Målet är att få så många bollar som möjligt i hinken inom två minuter.

Protokoll

Funktionären fyller i poängen när alla lag har genomfört stationen. Det bästa laget får 10 poäng, det näst bästa 9 poäng och så vidare.

[illegible]

Protokoll & instruktion

Station 5 Minnespromenad

Material: Protokoll, penna, tidtagarur. Hopprep lagda i ett rutsystem med 16 rutor. Hemligt facit över hur promenaden ska se ut.

Instruktion:

Uppgiften går ut på att ta sig igenom rutsystemet enligt ett bestämt mönster som bara funktionären känner till. Lagmedlemmarna ställer upp sig i turordning och försöker ta sig igenom en i taget. Laget måste vara uppmärksam på vilka rutor som är förbjudna att kliva i. Om en spelare kliver i en felaktig ruta, är det nästa deltagares tur att försöka. Lagmedlemmarna får samarbeta och hjälpa varandra för att lista ut den rätta vägen.

Protokoll

Funktionären fyller i poängen när alla lag har genomfört stationen. Det bästa laget får 10 poäng, det näst bästa 9 poäng och så vidare.

[illegible]

Protokoll & instruktion

Station 6 Trampa

Material: Protokoll, penna, tidtagarur, skolkritor,

Instruktion:

Varje lagmedlem ställer sig i en av de rutor som funktionären har ritat upp med gatukrita (sju rutor) och trampar på stället under en minut. De lagmedlemmar som står kvar i sin ruta när tiden är slut får poäng. Aktiviteten genomförs i två omgångar, där halva laget deltar i varje omgång.

Protokoll

Funktionären fyller i poängen när alla lag har genomfört stationen. Det bästa laget får 10 poäng, det näst bästa 9 poäng och så vidare.

[illegible]

Protokoll & instruktion

Station 7 Skidåkning

Material: Protokoll, penna, tidtagarur, lag-skidor

Instruktion:

Laget ställer sig på ett par lag-skidor. På given signal ska de ta sig från start till mål genom att gå i takt. Kör två vändor så att alla som vill får prova. Tappar de rytmen blir det svårt att ta sig framåt, så samarbete och tydlig kommunikation är avgörande. Målet är att nå mållinjen så snabbt som möjligt utan att någon kliver av skidorna.

Protokoll

Funktionären fyller i poängen när alla lag har genomfört stationen. Det bästa laget får 10 poäng, det näst bästa 9 poäng och så vidare.

[illegible]

Protokoll & instruktion

Station 8 Hitta ord

Material: Protokoll, penna, tidtagarur, ett långt utskrivet ord, penna och lappar som lagen kan skriva på

Ord: Laguppställningen

Instruktion:

Uppgiften går ut på att hitta så många ord som möjligt i ett givet, långt ord inom 2 minuter. Varje gång laget hittar ett giltigt ord ger det en poäng. Det totala antalet hittade ord är lika med lagets poäng i momentet.

Protokoll

Funktionären fyller i poängen när alla lag har genomfört stationen. Det bästa laget får 10 poäng, det näst bästa 9 poäng och så vidare.

[illegible]

Protokoll & instruktion

Station 9 Fotbollsbowling

Material: Protokoll, penna, tidtagning, 10 st koner uppställda som på en bowlingbana.
(Det ska vara omöjligt att få strike)

Instruktion:

Alla i laget ska skjuta minst varsitt skott. Laget har max 3 minuter på sig.

Protokoll

Funktionären fyller i poängen när alla lag har genomfört stationen. Det bästa laget får 10 poäng, det näst bästa 9 poäng och så vidare.

[illegible]

Protokoll & instruktion

Station 10 Bollrace

Material: Protokoll, penna, tidtagning, avsågade stuprör, boll

Instruktion:

Varje deltagare får ett avsågat stuprör. Tillsammans ska de bilda en bana så att en boll kan rulla från person till person inom en viss angiven sträcka. När bollen har passerat en deltagares stuprör springer den personen till slutet av ledet och fortsätter banan därifrån. Målet är att få bollen från punkt a till b på kortast tid utan att den stannar eller faller ner. Varje lag får max 3 försök på sig.

Protokoll

Funktionären fyller i poängen när alla lag har genomfört stationen. Det bästa laget får 10 poäng, det näst bästa 9 poäng och så vidare.

[illegible]