



IL Skjalg har igjen gleden
av å ønske deltakere
og ledere velkommen til

TEAM ATHLETIC GAMES 2009

Lørdag 21. november i Stavanger idrettshall
Stevnestart kl. 1200, åpen hall for oppvarming fra 1100

Konkurransen blir delt inn i 4. årsklasser. Utøvere i årsklassene 11, 12, 13 og 14 år kan delta.

Det skal være en lagkonkurranse med 6 deltakere på hvert lag – 3 gutter og 3 jenter.

Alle må delta i minst 1 øvelse og max 4 øvelser utenom stafettene.

2 forsøk pr. deltaker i lengde, tresteg, spyd, kule vertikalthopp.

Dersom dere har vanskeligheter med å stille lag fra egen klubb, kan gjerne 2 klubber slå seg sammen.

Løp	Kast m.m	Hopp
Sprintløp	Balanse	Lengde u/tilløp
Sprintstafett – 2 gutter og 2 jenter	Kule	Tresteg u/tilløp
Hinderstafett – 2 gutter og 2 jenter	Spyd	Frekvenshopp
Parstafett 13 og 14 år – 1 gutt og 1 jente		Vertikalthopp

PÅMELDING

til e-post: ilskjalg@online.no senest 19. november

Kontaktperson er Signe Emilsen tlf. 91654349

STARTKONTINGENT

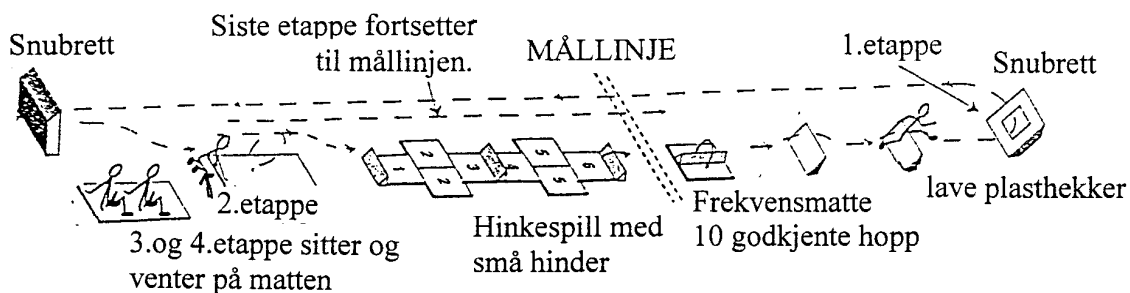
Kr. 0,-

PREMIERING



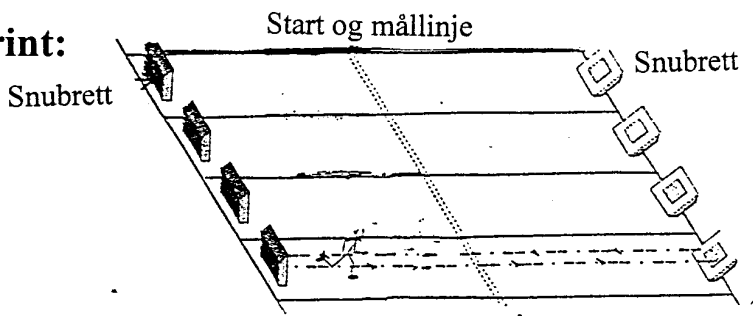
Det er deltagermedaljer til alle
og pokal til lagvinnerne i hver
klasse. Det blir premieutdeling
umiddelbart etter
konkurransen.

Hinderstafett:



Veksling foregår med klapp på skulder.

Sprint:



Veksling foregår med stafettpinne eller med klapp på skulder.

Øvelser til Team Athletics.

Det arrangeres et individuelt sprintløp over 2 runder (ca. 120m) og en sprintstafett, der 4 deltakere løper 1 runde hver.

Spyd: Skumspyd, 50 gr. og 900 mm. lengde. Kast uten tilløp. To kast pr. deltaker.

Kule: Innendørskule, 3 kg. To kast pr. deltaker.

Tresteg og lengde uten tilløp: Både tresteg og lengde foregår på spesielle matter som er ferdig oppmerket, og deltakerne velger selv hvilket nivå de vil starte fra. I tresteg er det lov å bruke den ene foten til å skape fart med, mens den andre er plassert på startstreken. Hver deltaker har to forsøk.

Frekvenshopp: Test av fart, rytme og koordinasjon på spesiallaget matte med hinder (20cm) i midten. Hopp fra side til side, *begge beina må berøre matten på hver side*, og tell antall **korrekte** hopp på 20 sekunder. Starter og stopper på signal fra dommer. Hvis deltakerne trør ned hinderet i midten, teller ikke hoppet. Lett berøring er lovlig. Kun ett forsøk pr. deltaker.

Balanse: Balansering på en fot på en spesiell balansestang. Hver deltaker har to forsøk på hver fot. Tell sekundene opp til 15, som er maksimal score. Alle forsøkene teller. For hvert forsøk scorer deltakerne så mange sekunder som de klarer å holde balansen, og maksimal score er dermed 60 sekunder.

Vertikalhoppet: Måler spensten ved hjelp av et spesielt målestativ som blir tilpasset høyden på deltakerne. To forsøk pr. deltaker.

Hinderstafett	2 gutter: 2 jenter:
Løp 2 runder	Gutt: Jente:
Stafett 4x1 runde	2 jenter: 2 gutter:
Spyd	Gutt: Jente:
Kule	Gutt: Jente:
Tresteg	Gutt: Jente:
Lengde	Gutt: Jente:
Frekvens	Gutt: Jente:
Vertikalhopp	Gutt: Jente:
Balanse	Gutt: Jente:

LAG: _____

Årsklasse: _____

Navn på lagets deltakere (samlet liste):

Kopi av lagoppsettet leveres til sekretariatet før start.

Poengberegning: Det beste resultatet til begge elevene summeres i hver øvelse, og laget med best sum får plassiffer 1 i den aktuelle øvelsen. Dette blir ført i et samleskjema i sekretariatet, som til slutt summerer resultatene i alle øvelsene. I denne lagkampen gjelder det altså å få færrest mulig poeng!