



BLI MED PÅ
TEAM ATHLETICS GAMES

Grafisk produksjon: Tapir Uttrykk. Fotograf: Trond Håvard Brunes.



Norges Fri-idrettsforbund



Norges Fri-idrettsforbund i samarbeid med IL Skjalg inviterer til Team Athletics Games:

Sted: Tastahallen i Stavanger
Dato: Lørdag 12. mars 2005
Tid: Kl. 15.00



Klubber fra følgende kretser blir invitert:

Aust – Agder FIK
Vest – Agder FIK
Rogaland FIK
Hordaland FIK

Opplegg:

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 deltagere på hvert lag - 3 gutter og 3 jenter, i tillegg kårer man individuelle vinnere i 13 og 14 årsklassene. Alle må delta i min. 1 øvelse og max. 4 øvelser utenom stafettene. Dersom dere har vanskeligheter med å stille lag fra egen klubb, kan gjerne 2 klubber slå seg sammen. Skolelag inviteres også til å delta.

Kvalifisering:

Vi oppfordrer til at klubbene i løpet av vinteren bruker Team Athletics-utstyret både i trening og på klubbens innendørs treningsstevningsstevner. Dersom en klubb ikke har dette utstyret, går det fint an å tilrettelegge med vanlig gymutstyr, se tips i Team Athletics heftet. Ta gjerne kontakt med kretsen eller nærliggende klubber som har utstyret. Klubben melder seg på til sin friidrettskrets med antall ønskede lag som ønsker å reise til Stavanger innen 5. februar 2005.

Øvelser til Team Athletics:

Sprintløp
Distanseløp 13 og 14 år
Lengde u/tilløp
Tresteg u/tilløp
Frekvenshopp
Vertikalhopp
Balanse
Kule
Spyd
Sprintstafett – her deltar 2 gutter og 2 jenter på laget
Hinderstafett – her deltar 2 gutter og 2 jenter på laget

Hvordan gjennomfører man øvelsene:

Individuell sprint alle klasser - 2 runder. Distanseløp for aldersgruppen 13-14 år - parløp 8 runder - der to deltakere kan disponere løpet som de vil, men løpe 8 runder tilsammen.
I sprintstafett og hinderstafett løper de 4 deltakerne 1 runde hver.

Lengde og tresteg u/tilløp: Både lengde og tresteg foregår på matter som er ferdig oppmerket. I tresteg er det lov å bruke den ene foten til å skape fart med, mens den andre er plassert på startstreken.

Frekvenshopp: Test av fart, rytme og koordinasjon på matte med hinder i midten. Hopp fra side til side med samlede ben. Tell antall korrekte hopp man klarer i løpet av 20 sekunder for 11 år og 12 år, 30 sekunder for 13 år og 14 år. En funksjonær starter, teller og stopper. Ett forsøk pr. deltaker.

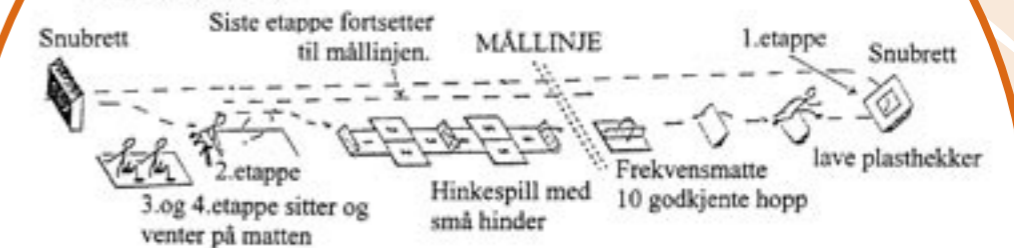
Vertikalhopp: Måling av spenst ved hjelp av målestav. Først måles det hvor høy deltakeren er. Ved å bruke spenst, hopper deltakeren så høyt han/hun kan, og det merkes av på vegg, eller målestativ. Differansen noteres.

Balanse: Balansering på en fot på en stang. Hver deltaker har 2 forsøk på hver fot. Tell sekundene opp til 15, som er max. score på hver fot. Alle forsøkene teller. Man kan altså oppnå totalt 60 sekunder.

Spyd og kule: Det benyttes innekle og vanlige konkurranseregler for kule. Spyd er et skumspyd, 50gr. og 900mm. lengde. Kast uten tilløp.



Hinderstafett:



Veksling foregår med klapp på skulder.

Sprint:



Veksling foregår med stafettpinne eller med klapp på skulder.

Poengberegning:

1 gutt og 1 jente på hvert lag teller i hver øvelse. Det beste resultatet til begge utøverne summeres i hver øvelse og laget med best sum får plass-siffer 1 i den aktuelle øvelsen.

Premiering: Enkeltpremiering til gutt og jente i årsklassene 13 og 14 år. Lagpremie til beste klubb i hver av de 4 årsklassene. Deltagerpremie til 11 og 12 år.

Sosialt: Etter at stevnet er ferdig, blir det pastaparty med premiering.

Overnatting/bespisning: Dere skal overnatte og spise på en skole.

Kontaktperson: Karin Eftedal, tlf. 33 32 65 67, e-mail: karin.eftedal@nif.idrett.no
Alle øvelser er mer utførlig beskrevet i Team Athletics heftet.