



FORVENT LITT MER

NCC er hovedsponsor for Norges Fri-idrettsforbunds barne- og ungdomsaktiviteter.

Sammen med Fri-idrettsforbundet skaper vi fremtidens miljøer. Sammen med dere tar vi sats fremover. På under ett år har NCC bygd Bislett Stadion. Vi vet hva det vil si å lykkes, men først og fremst hva det vil si å ha det moro på banen. NCC ønsker lykke til i Team Athletics Games!

Kjøp av utstyr

Vi oppfordrer til at klubbene i løpet av vinteren bruker Team Athletics-utstyret både i trening og på klubbens innendørs treningsstevner. 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. Team Athletics utstyr får dere kjøpt hos IDK. Referer til Team Athletics i Stavanger Idrettshall og dere vil nyte godt av NFIFs avtale med IDK. info@idk.no eller ta kontakt med Pål Berntsen: tlf. 67 92 13 80.

WWW.IDK.NO



Bli med på
TEAM ATHLETICS GAMES



Norges Fri-idrettsforbund



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

Sted: Stavanger Idrettshall
Dato: Lørdag 11. mars 2006
Tid: Kl. 18.00

Klubber fra følgende kretser blir invitert
Aust-Agder, Vest-Agder, Hordaland og Rogaland.

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. 2 forsøk pr. deltager i lengde, tresteg, spyd, kule, vertikalhopp. Dersom dere har vanskeligheter med å stille lag fra egen klubb, kan gjerne 2 klubber slå seg sammen. Skolelag inviteres også til å delta.

Øvelser til Team Athletics

Sprintløp · 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
Parstafett 13 og 14 år – her deltar 1 gutt og 1 jente på laget

Hvordan gjennomfører man øvelsene

Individuell sprint: I alle klasser løper hver deltaker 2 lengder på tvers av hallen, snubrett i hver ende.

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. To forsøk hver.

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. To forsøk hver.

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 innekule (2kg) for alle klasser. Spyd er et skumspyd, 50gr. og 900mm. lengde. Kast uten tilløp. To forsøk hver.

Stafetter

Hinderstafett: De 4 deltakerne løper en etappe hver. Hver etappe starter med forlengs rulle. Veksling foregår med klapp på skulderen til nestemann som sitter klar til forlengs rulle.

Siste etappe fortsetter til mållinjen uten å passere noen hinder. (se nærmere beskrivelse på tegningen).
Sprintstafett: De 4 deltakerne løper en etappe hver – d.v.s. fram og tilbake og snur på snubrettet som vist på tegningen.

Parstafett: 1 gutt og 1 jente løper annenhver gang – til sammen 8 etapper.

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. Det gis også plass-siffer i stafettene.

Premiering

Enkeltpremiering til gutt og jente i årsklassene 13 og 14 år i hver øvelse.

Lagpremie til beste klubb i hver av de 4 årsklassene. Deltakerpremie til 11 og 12 år.

Påmelding

Klubben melder seg på direkte på denne hjemmesiden: www.ilskjalg.no innen 24. februar 2006.

Ingen startkontigent.

Kontaktperson

Rolf Justad, Buskerud FIK; buskerud@friidrett.no, tlf: 32 01 61 70, eller Karin Eftedal, NFIF; karin.eftedal@friidrett.no, tlf: 33 32 65 67/971 57 099.
Alle øvelser er mer utførlig beskrevet i Team Athletics-heftet.

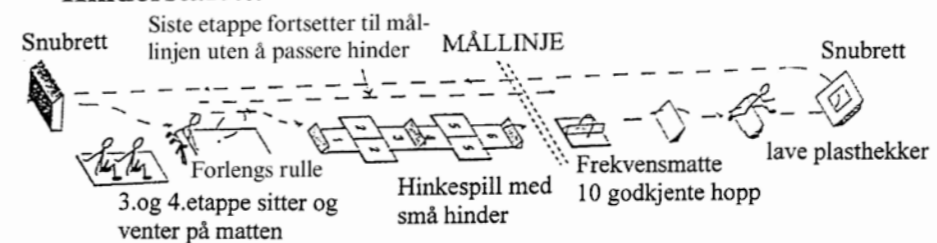
Sosialt

Etter at stevnet er ferdig, blir det bespisning og premiering.

Overnatting

Ønsker tilreisende klubber å overnatte kan IL Skjalg ordne dette mot en pris på kr. 100,- pr. deltaker som også dekker sosialt arrangement lørdagskveld samt frokost. Ønsker en bare å være med på sosialt arrangement er pris pr. deltaker kr. 75.

Hinderstafett:



Veksling foregår med klapp på skulder.

Sprintstafett og parstafett:

