



Til alle elever, klassekontakter og lærere i 6., 7. og 8. klasse!

Hvem har Stavangers sprekeste klasselag?

Friddrettsklubben Skjalg arrangerer nok en gang en skoleidrettskonkurranse der det først og fremst gjelder å være allsidig. Konkurransen foregår innendørs og prøver ferdigheter i hurtighet, spenst, styrke, koordinasjon og utholdenhet. Konkurranser fremmer muligheten for økt fysisk aktivitet blant elevene.

Vi innbyr til **lagkamp**, der **minimum** 3 jenter og 3 gutter i samme klasse danner et klasselag.

Hvert lag deltar med 1 jente og 1 gutt pr. øvelse. I stafettene skal det være 2 jenter og 2 gutter på hvert lag, altså 4 deltakere. Hver deltaker kan delta i maksimalt 3 øvelser utenom stafettene. Det kan godt være flere enn 6 deltakere på et lag, men alle må delta i minimum en øvelse. Slik blir ingen sittende som passive reserver. Poengberegningen er nærmere beskrevet på vedlegg.

Alle lag må ha med seg en lagleder (lærer, foresatte eller eldre søsken).

NB! Alle kan delta, uten å ha trent på dette på forhånd.

Flott hvis klassen har med egen heiagjeng!

Sted: Stavanger Idrettshall

Tidspunkt: **Torsdag 19.november 2015 kl. 17.30**
Hallen er åpen for oppvarming og prøving fra kl. 17.00.

Påmelding: **Senest fredag 30. oktober til heidta@yahoo.no** Vennligst fyll ut vedlagt skjema og legg det ved påmeldingen. Dersom det er spørsmål, ta gjerne kontakt med, **Heidi Tangen, 913 32 743** evt til mail heidta@yahoo.no

Premiering: Ingen påmeldingsavgift! Deltakerpremier til alle. Pokal til beste klasselag på hvert av de tre trinnene i 6., 7. og 8. klasse.

Informasjon: Parkering mot betaling på oppmerkede plasser/parkeringshus
Husk: rene innesko!

Vedlegg: 1) øvelsesforklaring 2) lagoppsett og poengberegning

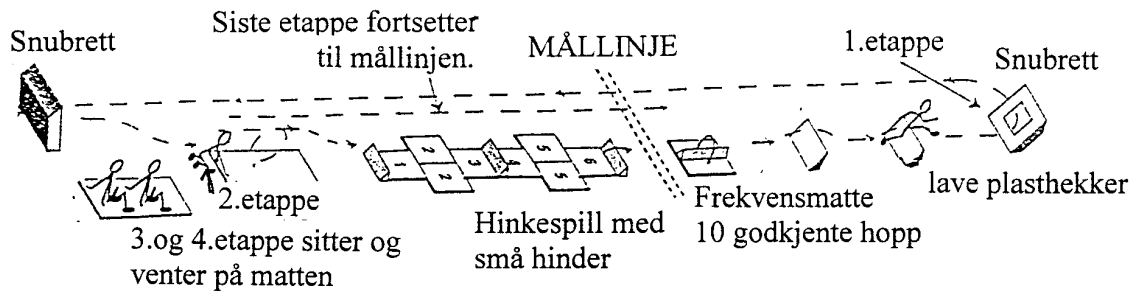
Vel møtt!

Hilsen idrettslaget Skjalg



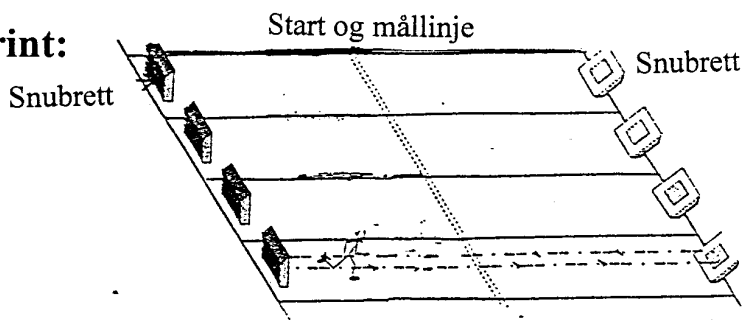
Øvelser til Team Athletics.

Hinderstafett:



Veksling foregår med klapp på skulder.

Sprint:



Veksling foregår med stafettpinne eller med klapp på skulder.

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 én 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.

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

Skole: _____ Årsklasse: _____

Navn på lagets deltakere (samlet liste):

Kopi av lagoppsettet sendes heidta@yahoo.no innen 14.11.2014

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!