

SKOLE-CUPEN I FRIIDRETT 2018/2019

Møre og Romsdal Friidrettskrets inviterer alle skoleklasser fom 6. klasse tom 10. klasse til å delta i Skole-cupen i friidrett 2018/2019.
Øvelser er: 60m (40m) – lengde – kule

Semifinaler i Ulsteinhallen og Tingvollhallen

Begge arrangeres i høst (november) – dato ikke klar enda

Til semifinalene innkalles de 16 beste sør for Romsdalsfjorden til Ulsteinhallen, og de 8 beste fra Nordmøre/Romsdal til Tingvollhallen.

AVVIKLING.

Resultat som skal sendes inn må en oppnå i gymtimer, på idrettsdager arrangert av skolen, eller i egne konkurranser for Skole-cupen.

Dersom skolen er usikker på hvordan konkurransen skal legges opp, kan en kontakte friidrettsgruppa/idrettslaget i kommunen. Laga bør hjelpe til der det er behov, og evt. skaffe det utstyr som trengs. Eventuelt ta kontakt med kretskontoret.

Øvelser:

- 60m:** Kan arrangeres på idrettsplass eller oppmålt distanse på veg.
Vi vil anbefale alle om å sende inn resultater på 60m – og ikke 40m.
- Lengde:** Alle klassene har satssone 50cm før satsplanke
En måler fra bakerste merke i gropa og til merke etter tåa på satsfoten.
- Kule:** 2 kg kule for 6. og 7. klasse, begge kjønn.
3 kg kule for alle andre.
OBS! – kula skal "støtes" – ikke kastes.

Vi anbefaler nettsidene ["Friidrett i skolen"](#) – her finner dere mye nyttig informasjon/video av øvelser – også ferdige timeoplegg med friidrett til de forskjellige klassetrinn

Ulsteinhallen november 2015



RAPPORTERING.

Bruk vedlagte skjema ved innsending av resultat.

(Ta kopi av innsendte resultat for kontroll av uttaka.)

Skjemaene ligger også her; - <https://www.friidrett.no/k/more-og-romsdal/aktivitet/skole/> - helt nederst på siden

Resultat fra i vår kan brukes, men da i det klassetrinn eleven er på nå!

Mål helst så nøyaktig som mulig, det blir litt vanskelig for oss å ta ut elever til semifinaler når for eksempel kuleresultater er målt i «hel eller halv meter» ☺

Rapportskjema må være sendt innen 14. oktober

- helst pr meil mrfriidrett@friidrett.no

Evt til: Norsk Friidrett Møre og Romsdal
v/Bente Krakeli, Idrettsvegen 2, 6413 Molde



Alle deltakerne får den spesielle «Skolecup T-skjorta».

Flere opplysninger får dere ved å kontakte:

Norsk Friidrett Møre og Romsdal på tlf. 909 26 225 - eller e-post
mrfriidrett@friidrett.no

Info om Skole-cupen blir også lagt ut på kretsen sine nettsider;

<https://www.friidrett.no/k/more-og-romsdal/aktivitet/skole/>

LA ELEVENE FÅ PRØVE SEG I FRIIDRETT! SLUTT OPP OM SKOLECUPEN!

Norsk Friidrett Møre og Romsdal

Tingvoll november 2015

Bente Krakeli

Daglig leder

