



Friidrettsdag – Tinstafettfinalen 18.mai 2022

”Bli glad i friidrett – tørr å prøv”

Oppmøte Guldbergaunet idrettspark seinest kl. 0945. Start instruksjon ca. 1000.

Generelt om FINALEDAGEN!

2 beste lag i hver klasse som kvalifiserer seg til finalen i Tinstafetten gjennom våre 5 sonestevner dvs. 10 lag i hver klasse får tilbud (i premie) en gratis friidrettsdag på Guldbergaunet stadion med kvalifiserte trenere fra Friidrettslinja ved Steinkjer vgs.

Kvalifiserte lag får i tillegg ta med seg heilagjengen fra sin klasse om de ønsker det. Disse får også være med på friidrettsaktivitetene i forkant av «Fylkesfinalen». Her vil det bli innføring i forskjellige øvelser som f.eks. Løp - med sprintstart, kappgang, stafettveksling, hekk, kulestøt, høyde, lengde og 3-steg.

I tillegg får lærerne ved de respektive skolene et repetisjonskurs ”friidrett for barn” (kortversjon- se, prøv og lær) Innføring i friidrettsøvelser tilpasset kroppsøvfaget ved at de følger våre trenere og elevene sine gjennom dagen.

Vi avslutter dagen med **Finale i Tinstafetten 2022 Nord-Trøndelag** fra ca. kl. 1150

Bekreftelse på at lag som er kvalifisert ønsker å delta på final dagen sendes innen 16.mai kl 1200 til:

geir.nordtomme@friidrett.no

Med vennlig hilsen
Geir-Arvid Nordtømme
Daglig leder Nord-Trøndelag friidrettskrets



Mobil: +47 95 87 09 47
Mail: geir.nordtomme@friidrett.no
Nettside: www.friidrett.no/k/nord-trondelag/

Facebook: [@norgesfriidrettsforbund](https://www.facebook.com/norgesfriidrettsforbund/) | Twitter: [@Norsk_Friidrett](https://twitter.com/Norsk_Friidrett)
Snapchat: [norskfriidrett](https://www.snapchat.com/add/norskfriidrett) | Instagram: [norskfriidrett](https://www.instagram.com/norskfriidrett)
Besøksadresse: Elvenget 20, 7716 Steinkjer
Postadresse: Elvenget 20, 7716 STEINKJER