



Friidrettsdag – Tinstafettfinalen 19.mai 2017

“Bli glad i friidrett – tørr å prøv”

Dette er en «gavepremie» fra Nord-Trøndelag friidrettskrets i samarbeid med Steinkjer videregående skole til alle lag som har kvalifisert seg til årets Fylkesfinale i Tinstafetten. I tillegg er det en fin mulighet for lagets lærer/lærere til å få repetert litt av de enkelte friidrettsøvelsene slik at det blir lettere å ta frem aktiviteten i gymtimene fremover.

Dette har blitt et populært tiltak. Vi vet at mange skoler er inne i en travel tid på våren med klasseseturer og lignende. Det er derfor viktig at vi får rask tilbakemelding om lag som må melde forfall til Fylkesfinalen slik at vi får tatt gitt beskjed til lag som står som reserve på listen.

Oppmøte Guldbergaunet idrettspark seinest kl. 0930. Start instruksjon ca. 1000.

Generelt om «Fylkesfinal dagen»

2 beste lag i hver klasse som kvalifiserer seg til finalen i Tinstafetten gjennom våre 5 sonestevner får tilbud (i premie) en gratis friidrettsdag på Guldbergaunet stadion med kvalifiserte trenere fra idr.linja ved Steinkjer vgs. Her vil det bli innføring i forskjellige øvelser. Løp - med sprintstart, enkel innføring i hekk, kastøvelser – kule. Hopp – høyde og stav, lengde og tresteg.

I tillegg får lærerne ved de respektive skolene et repetisjonskurs” friidrett for barn” (kortversjonse, prøv og lær) Innføring i friidrettsøvelser tilpasset kroppsøvingsfaget ved at de følger våre trenere gjennom dagen.

Vi avslutter dagen med **Fylkesfinale i Tinstafetten 2017** fra ca. kl. 1200

Med hilsen

Nord-Trøndelag friidrettskrets

Geir Nordtømme

daglig leder