



Friidrettsdag – Tinstafettfinalen 23.mai 2018

“Bli glad i friidrett – tørr å prøv”

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

Om ditt lag er kvalifisert og dere IKKE kan stille MÅ dere melde fra til undertegnede slik at vi kan varsle neste lag på lista!!

Generelt om Fylkesfinalen

1. 2 beste lag i hver klasse fra de 5 sonestevnene er kvalifisert til Fylkesfinalen i Tinstafetten.
2. Lagene som er kvalifiserte får (i premie) også delta på en gratis friidrettsdag på Guldbergaunet stadion i forkant av fylkesfinalen sammen med kvalifiserte trenere fra Idrettslinja og Landslinje i friidrett ved Steinkjer vgs.
3. Her vil det bli gitt 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” (kortversjon- se, prøv og lær) Innføring i friidrettsøvelser tilpasset kroppsøvingsfaget ved at de følger våre trenere gjennom dagen.

Vi avslutter dagen med **Fylkesfinale i Tinstafetten 2018** fra ca. kl. 1215

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](#) | Instagram: [norskfriidrett](#)
Besøksadresse: Elvenget 20, 7716 Steinkjer
Postadresse: Elvenget 20, 7716 STEINKJER