

Program for friidrettsdagen

Høst 2017

Kl. 09.30

1STA, 1STB og 1STC
1STD, 2STA og 2STB
2STC, 2STD og 1MKA
1MKB, 2MKA og 2MKB

Kulestøt (fordel klassene på to støtsektorer)
Lengdehopp (fordel klassene på to lengdegroper)
60 meter (fordel klassene på to langsider)
Kast med liten ball (to kastsektorer gressbanen)

Kl. 10.15

1STD, 2STA og 2STB
2STC, 2STD og 1MKA
1MKB, 2MKA og 2MKB
1STA, 1STB og 1STC

Kulestøt (fordel klassene på to støtsektorer)
Lengdehopp (fordel klassene på to lengdegroper)
60 meter (fordel klassene på to langsider)
Kast med liten ball (to kastsektorer gressbanen)

Kl. 11.00

2STC, 2STD og 1MKA
1MKB, 2MKA og 2MKB
1STA, 1STB og 1STC
1STD, 2STA og 2STB

Kulestøt (fordel klassene på to støtsektorer)
Lengdehopp (fordel klassene på to lengdegroper)
60 meter (fordel klassene på to langsider)
Kast med liten ball (to kastsektorer gressbanen)

Kl. 11.45

1MKB, 2MKA og 2MKB
1STA, 1STB og 1STC
1STD, 2STA og 2STB
2STC, 2STD og 1MKA

Kulestøt (fordel klassene på to støtsektorer)
Lengdehopp (fordel klassene på to lengdegroper)
60 meter (fordel klassene på to langsider)
Kast med liten ball (to kastsektorer gressbanen)

Kl. 12.30 - 13.00

Lunsj

Stafett 8 x 100 meter

Kl. 13.15 – 1MK & 2MK

Alle klasser stiller med 8 elever; 4 jenter og 4 gutter. Ett lag pr. klasse.
Kontaktlærer er ansvarlig for at klassen stiller lag, samt at de andre elevene heier.

Kl. 13.30 – 1ST

Alle klasser stiller med 8 elever; 4 jenter og 4 gutter. Ett lag pr. klasse.
Kontaktlærer er ansvarlig for at klassen stiller lag, samt at de andre elevene heier.

Kl. 13.45 – 2ST

Alle klasser stiller med 8 elever; 4 jenter og 4 gutter. Ett lag pr. klasse.
Kontaktlærer er ansvarlig for at klassen stiller lag, samt at de andre elevene heier.

Rydding

Kl. 13.45 – 14.15

Se ryddefordeling under.

RYDDEFORDELING	
1STA og 1STB	FOTBALLBANEN
1MKB og 2MKA	LØPEBANEN
2STC, 2STD og 1MKA	SITTETTRIBUNEN
1STD, 2STA og 2STB	UTSIDEN AV IDRETTSBANEN
2MKB og 1STC	KULESEKTOREN

Med sportslig hilsen
Mari I, Kjartan, Robert & Ajdin