



Friidrettsdag – Tinstafettfinalen 21.mai 2019

“Bli glad i friidrett – tørr å prøv”

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

Generelt om oppfølgingstiltaket

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 idr.linja ved Steinkjer vgs. Kvalifiserte lag får i tillegg ta med seg heilagjengen fra sin klasse. Disse får også være med på friidrettsaktivitetene i forkant av «Fylkesfinalen». Her vil det bli innføring i forskjellige øvelser. Løp - med sprintstart, enkel innføring i hekk, kastøvelser – kule og slegge. 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 2019** 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](https://www.snapchat.com/add/norskfriidrett) | Instagram: [norskfriidrett](https://www.instagram.com/norskfriidrett)
Besøksadresse: Elvenget 20, 7716 Steinkjer
Postadresse: Elvenget 20, 7716 STEINKJER