

Friidrettsdag – Tinstafettfinalen 12.mai 2026

”Bli glad i friidrett – tørr å prøv”

Oppmøte Gulbergaune idrettspark seinest kl. 09:30. Start instruksjon ca. 10:00.

Generelt om oppfølgingstiltaket

2 beste lag i hver klasse som kvalifiserer seg til finalen i Tinstafetten gjennom våre sonestevner dvs. 10 lag i hver klasse får tilbud (i premie) en gratis friidrettsdag på Gulbergaunet stadion med kvalifiserte trenere fra Landslinjen i friidrett ved Steinkjer vgs. For øvrig landets eneste offentlige landslinje i friidrett. Kvalifiserte lag får i tillegg ta med seg «heiagjengen» fra sin klasse som også får 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 slengball. Hopp – høyde, 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 2026** fra ca. kl. 12:00

Tidsskjema:

09:00 Start utdeling av startnummer og lagsposer

10:00 Felles oppvarming

10:10 Fordeling til grupper

10:20 Friidrettsøvelser

12:00 Pause

12:15 Start 6.klasse

12:30 Start 7.klasse

12:45 Start 8.klasse

13:00 Start 9.klasse

Vi må ha bekreftelse på at lag som er kvalifisert ønsker å delta/ eventuelle forfall til fylkesfinalen meldes til undertegnede innen 8.mai kl. 12:00 til:

geir.nordtomme@friidrett.no

(eventuelle endringer kan sendes innen 11.mai kl. 12:00)

NB! Det vil IKKE være kiosksalg på anlegget så matpakke og drikke må selv medbringes av den enkelte.