

SUPERUTMANINGEN

Lördagen den 6 april 2019
kl 9.30–12.30 i Campushallen, Linköping

En träningstävling för barn födda 2007 och yngre som förberedande att utvecklas i friidrottens svårare grenar – häck, medeldistans, hinder, spjut, stavhopp och tvåsteg (förberedande för tresteg).

KLASSER	ÖPPET för ALLA födda 2007 och yngre
GRENAR	50 meter häck – fyra olika höjder 120 meter sprint 400 meter hinder Stavlängdhopp i grop Tvåsteg Spjut (vortex) Stående längdhopp (jämfota)
ANMÄLAN	Föranmälan via mail till ansvarig helst innan 1 april 2019 (för att kunna beräkna förtäring). Ange namn och efternamn samt grupptillhörighet och födelseår. Registrering kan såklart göras på plats senast kl 9.00 samma dag.
RESULTAT	Barnen får ett startkort som tas med till varje gren, varpå resultatet antecknas innan barnen går vidare till nästa gren. Barnen får med sig sitt eget startkort hem när dagen är slut. Ingen övrig sammanställning görs.
KOSTNAD	Gratis för alla!
PRISER	Diplom till alla deltagare av brons- (deltagit i minst 1 gren), silver- (deltagit i minst 3 grenar och guldvalör (deltagit i minst 6 grenar). Alla deltagare får festis och frukt.
UPPLYSNINGAR	Ansvarig Frida Starck Härlin tränare LGIF Superspringarna, fridastarckharlin@hotmail.com eller 070-229 00 54
TIDSPROGRAM	Preliminärt schema, med reservation för ändringar.

Förberedelser av funktionärer					
8.30	SEKRETARIATET ÖPPNAR, utdelning av startkort				
9.15	Gemensam uppvärmning				
9.30	SAMLING OCH TÄVLINGSSTART				
	50 m HÄCK (sprintbanan)	SPRINT 120 m (rundbanan)	STAVLÄNGDHOPP I GROP	TVÅSTEG	STÅENDE LÄNGDHOPP
10.00			GROP 1	GROP 2	GROP 3
10.30					
11.00	SPJUT (sprintbanan)	MEDELDISTANS 400 m HINDER (rundbanan)			
11.30					
12.00					
12.30	Inlämning av startkort, utdelning av diplom och priser UTVÄRDERING och TACK FÖR DAGEN				

Välkomna till en förmiddag i friidrottens tecken!