

FRIIDRETTSKVELD – KONSMO IL

HELLE STADION - FREDAG 23. AUGUST KL. 1700

Fredag 23.08 blir det friidrettskveld for barn og ungdom mellom 0 og 18 år. Det blir fredag 3. september om været blir dårlig. Vi har kiosk denne kvelden.

ØVELSER

Barn under skolealder: 60 meter, lengde og liten ball

Barn 1-4. klasse: 60 meter, lengde og liten ball + 600m

Barn og ungdom fra 5. klasse og oppover: 60 m, lengde/høyde, liten ball/kule, 600m (ungdom over 13 år løper 1500 meter)

NB: Det er selvsagt helt greit å droppe en av eller flere av øvelsene, dersom det er ønskelig.

TIDSPLAN

1700-1730: Påmelding og oppvarming

1730-1900: Hopp, kast og 60m - alle

1900-1915: Premieutdeling – barn under skolealder

1915-1945: 600 meter/1500 meter – barn i skolealder

1945-2000: Premieutdeling – barn i skolealder

IDRETTSMERKE: Deltakere fra 5. klasse og oppover kan ta idrettsmerket. For å oppnå idrettsmerket, må man klare merkekravene i en løpsøvelse, en hoppøvelse og en kastøvelse.



Hilsen Ski og Friidrettsgruppa!