



TYRVING

Budstikka.Media

VÅRLEKENE

Informasjon om TYRVING OG BUDSTIKKAS VÅRLEKER

Idrettslaget Tyrving ønsker for 14. gang velkommen til Vårlekene i friidrett for barn opp til 12 år. Vi håper at besøket på Nadderud stadion denne kvelden skal være en positiv idrettsopplevelse for barn - og foreldre.

Etter påmelding og betaling av startkontingent, får hver utøver et startnummer som skal festes på magen. Her blir alle resultatene skrevet ned. Det er den eneste resultatskrivingen som vil foregå under stevnet. I og med at utøverne kan delta i de fire øvelsene så mange ganger de selv ønsker i løpet av de to timene stevnet varer, kan alle resultatene skrives ned her, og i ettertid kan den enkelte utøver se på sine resultater og se om det er blitt forbedring underveis.

START Stevnet starter kl. 18 og holder på til senest kl. 20 - hvis det fremdeles er utøvere som holder på en eller annen øvelse.

Barna velger selv i hvilken rekkefølge de ønsker å delta i de forskjellige øvelsene. Merk at det både i høyde, lengde og ball vil være to øvelsessteder, ett for de små og ett for de litt større barna.

60M Starter forteller foran hver start om det som skal skje. Etter målpassering skrives 60m-tiden på skjemaet.

LENGDE Hvert hopp måles og resultatet skrives på startnummeret.

HØYDE Utøveren bestemmer selv - i samråd med øvelsesleder - hvor høyt lista skal ligge. Det vil være et stativ for de aller minst og ett for de som er litt eldre.

BALL Hver utøver får to kast etter hverandre. Kun det lengste kastet måles. Ballene veier 80g.

PREMIER Første gang en utøver er med på en øvelse blir det delt ut premie. Det gis kun én premie for hver øvelse.

Dersom det er spørsmål underveis, så ta kontakt med øvelseslederne, sekretariatet eller speaker.