

VELKOMMEN SOM IDRETTSMERKETAKER!

T-utvalget



IDRETTSLAGET
TYRVDING
Friidrettsgruppa

T-utvalget i Tyrving setter nå i gang med idrettsmerkeprøver. Dette er en fin inspirasjon til å bevege seg jevnlig og å teste sin fysiske form.

Kravene er tilpasset de ulike aldersgrupper og forhåpentligvis er de satt så pass høyt at de fleste må trene for å klare dem.

Idrettsmerket ble innstiftet 29. mai 1915. Fra starten av var det tilrettelagt kun for menn og først i 1934 kom kvinnene med. Du kan lese alt om idrettsmerket ved å gå inn på:

<http://www.idrett.no/tema/klubbguiden/Sider/idrettsmerket.aspx>

Våre idrettsmerkeprøver er åpne for alle (trenger ikke være medlem av Tyrving) fra og med det året de fyller 16 år.

Nå har **DU** muligheten til å ta idrettsmerket på **Nadderud stadion**. Prøvene er åpne for alle og et fint supplement til løpstreningen og den tekniske treningen på stadion.

Vi starter opp **mandag 10. juni kl.1900** (samme tidspunkt alle dager) med tekniske øvelser.

Hurtighet = 60 m

Spent = Høyde og lengde med og uten tilløp (valgfritt)

Styrke = kulestøt

Mandag 17. juni er det utholdenhet: 1500m og 3000m

Vi vil også arrangere to dager til høsten: onsdagene 4. september og 11. september. Øvelsene vil bli de samme som over. Regler for merket og evt. innføring i de forskjellige øvelsene, vil bli gitt på Nadderud stadion.

Hvis du lurer på noe i forbindelse med **idrettsmerket**, kan du kontakte:



Øyvind Fjellhøy, tlf. 412 47 272

Hvis du har lyst til å bli med på **teknisk trening** på Nadderud stadion kan du kontakte:



Margot Haave, tlf. 926 42 802 eller



Per Inge Galaaen, tlf. 916 09 607

Hvis du vil bli med på **løpetrening** kan du kontakte:



Gitta Starckjohann, tlf. 900 98 395

Vel møtt på Nadderud stadion 10. juni kl. 1900