

NCC

NCC ER HOVEDSPONSOR FOR NORGES FRI-IDRETTSFORBUNDS BARNE- OG UNGDOMSAKTIVITETER

Saman med Fri-idrettsforbundet skapar vi framtidens miljø. Saman med dykk tar vi sats framover.

På under eitt år har NCC bygd Bislett Stadion.

Vi veit kva det vil seie å lykkes, men først og fremst kva det vil seie å ha det moro på bana. NCC ønskjer lykke til i Team Athletics Games!



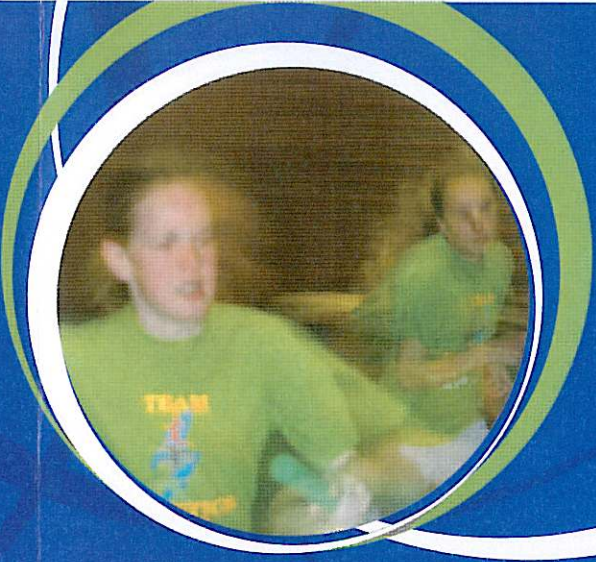
KJØP AV UTSTYR

Vi oppfordrar til at klubbane i løpet av vinteren bruker Team Athletics-utstyret både i trening og på klubben sine innandørs treningsstemner. Dersom ein klubb ikkje har dette utstyret, går det fint an å bruke vanlig gymutstyr, sjå tips i Team Athletics-heftet. Ta gjerne kontakt med krinsen eller nærliggjande klubbar som har utstyret. Team Athletics utstyr får de kjøpt hos IDK. Referer til Team Athletics på Hareid og de vil nyte godt av NFIFs avtale med IDK. info@idk.no eller ta kontakt med Pål Berntsen: tlf. 67 92 13 80.

www.idk.no



TAPIR UTTRYKK FOTO, TROND HAVARD BRUNES



Team Athletics Games

BESKRIVING



Norges Fri-idrettsforbund

Opplegg

Team Athletics Games er ein lagkonkurranse. Gutar og jenter konkurrerer på same lag. Det er kun 2 personar som deltar og teller i kvar øving pr. klasse. Små klubbar kan gjerne slå seg saman. Skulelag kan også delta.

Øvelser til Team Athletics

Sprintløp - Lengde u/tilløp - Tresteg u/tilløp
Frekvenshopp - Vertikalhopp - Balanse - Kule - Spyd
Sprintstafett - her deltek 2 gutar og 2 jenter på laget.
Hinderstafett - her deltek 2 gutar og 2 jenter på laget.
Parstafett 13 og 14 år - her deltek 1 gut og 1 jente på laget.

Korleis skal ein gjennomføre øvingane?

INDIVIDUELL SPRINT

Kvar deltakar spring 2 lengder på tvers av hallen, snubrett i kvar ende.

LENGDE OG TRESTEG U/TILLØP

Både lengde og tresteg føregår på matter som er ferdig oppmerka. I tresteg er det lov å bruke den eine foten til å skape fart med, medan den andre er plassert på startstreken. Det er tillatt å starte med både steg og hink. To forsøk kvar.

FREKVENSHOPP

Test av fart, rytme og koordinasjon på matte med hinder i midten. Hopp frå side til side med samla bein. Du skal telje antal korrekte hopp du klarer i løpet av 20 sekunder for 10, 11 og 12 år, 30 sekunder for 13 og 14 år. Ein funksjonær startar, tel og stoppar. Eit forsøk pr. deltakar.

VERTIKALHOPP

Måling av spenst ved hjelp av målestav. Først måler ein kor høyt deltakaren er. Ved å bruke spenst, hoppar deltakaren så høgt han/ho kan, og det vert merka av på vegg, eller målestativ. Differansen vert notert. To forsøk kvar.

BALANSE

Balansering på ein fot på ei stang. Kvar deltakar har 2 forsøk på kvar fot. Tel sekunda opp til 15, som er maks score på kvar fot. Alle forsøka tel. Ein kan altså oppnå totalt 60 sekund.

SPYD OG KULE

Det skal nyttas innekule (2kg) for alle klasser. Spyd er eit skumspyd, 50 gram og 900 mm lengde. Kast uten tilløp. To forsøk kvar.

STAFETTAR

Hinderstafett: Dei 4 deltakarene spring ei etappe kvar. Kvar etappe startar med forlengs rulle. Veksling føregår med klapp på skuldra til nestemann som sit klar til forlengs rulle. Siste etappe fortsetter til mållinje utan å passere nokon hinder. (sjå nærare beskriving på teikninga).

Sprintstafett: Dei 4 deltakarene spring ein etappe kvar – dvs. fram og tilbake og snur på snubrettet som vist på teikningen.

Parstafett: 1 gut og 1 jente spring annakvar gong – til saman 8 etapper.

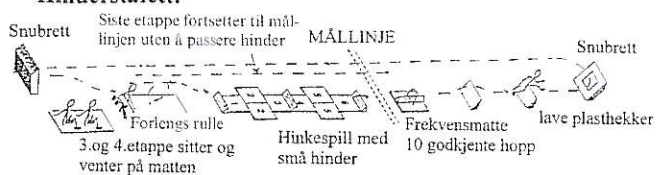
Poengberekning

1 gut og 1 jente på kvart lag tel i kvar øving. Det beste resultatet til begge utøverne vert summert i kvar øving. Laget med best sum får plass-siffer 1 i den aktuelle øvinga. Det vert også gjeve plass-siffer i stafettane.

Premiering

Lagpremie til beste lag i kvar årsklasse.
Deltakerpremie til samtlige deltakare.

Hinderstafett:



Veksling foregår med klapp på skulder.

Sprintstafett og parstafett:

