Friidrottsdag på Norrköpings Friidrottsarena (Himmelstalund), onsdag 25 maj 2022

Onsdag 25 maj är det dags för friidrottsdag på Norrköpings Friidrottsarena på Himmelstalund. Skolans elever får då möjlighet att prova på olika friidrottsgrenar och ges också chansen att visa upp sina framsteg efter ett par veckors träning. Eleverna tävlar dels i en ”BASgruppskamp” och dels individuellt. Vi ser fram emot en toppendag fylld med glädje och kamp.

Medtag: Varma kläder, bra skor, vattenflaska, matsäck. Ombyte sker hemma.
Samling: klockan 08.00 för avprickning hos respektive handledare och uppvärmning tillsammans i BAS-gruppen. Därefter följs BAS-gruppens tidsschema (se nedan). **OBS! Alla årskurser har en plats på arenan där man har sina saker under dagen.**

Lunch: Ätes efter gren tre på årskursens tilldelade plats

Tävlingsregler:

”Basgruppskampen”:	Varje Basgrupp tävlar tillsammans genom att samla poäng i respektive gren. Ett medelresultat i varje gren räknas ut.
”Individuell kamp”:	I varje gren tävlas det också individuellt, bästa tjej och bästa kille i respektive årskurs tilldelas pris.
Tävlingsgrenar:	Höjdhopp (2 försök/höjd), kast med liten boll (3 försök), längdhopp (3 försök), kula (3 stötar), år 4-6 60m/år 7-9, 100m (2 försök), 400 m (1 försök), terränglöpning (ett försök), 4x100m stafett (ett försök).

Slut: Cirka klockan 14.30

	Kula	Sprint	Höjd	Kast	Terräng	Längd	4x100m	avslut
8.20	År 6	År 5	År 4	År 9	År 8	år7		
9.10	År 7	År 6	År 5	År 4	År 9	År 8		
10.00	År 8	År 7	År 6	År 5	År 4	År 9		
11.00	Lunch							
11.30	År 9	År 8	År 7	År 6	År 5	År 4		
12.20	År 4	År 9	År 8	År 7	År 6	År 5		
13.10	År 5	År 4	År 9	År 8	År 7	År 6		
14.10							År 4-9	
14.20								År 4-9