Friidrottsdag Borgsmo IP onsdagen den 23 maj år 2018

Onsdagen den 23 maj är det dags för friidrottsdag på Borgsmo IP. 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.

Ombyte och dusch sker hemma.

Medtag: Varma kläder, uppvärmningsoverall, bra skor, vattenflaska, matsäck.

Samling: klockan 08.00 för avprickning hos respektive handledare och uppvärmning tillsammans i basgruppen, därefter följ basgruppens tidsschema (se nedan). Se till att ni håller tiderna!

Lunch: Lägg in er egen lunch i tidsschemat när det passar.

Tävlingsregler

”Basgruppskampen”

Varje BAS-grupp 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 (två försök/höjd), kast med liten boll (tre försök), längdhopp (tre försök), kula (tre stötar), år 4-6 60 m/år 7-9, 100 m (två försök), 400 m (ett försök), terränglöpning 1250 m (ett försök), 4x400 m stafett (ett försök).

Slut: cirka klockan 15.45

	Kula	**Sprint**	**Höjd**	**Kast**	**Terräng**	**Längd**	**4x400m**	**Prisutd.**
8.20	År 6	År 5	År 4	År 9	År 8	År 7		
9.20	År 7	År 6	År 5	År 4	År 9	År 8		
10.20	År 8	År 7	År 6	År 5	År 4	År 9		
11.20	L	U	N	C	H			
11.40	År 9	År 8	År 7	År 6	År 5	År 4		
12.40	År 4	År 9	År 8	År 7	År 6	År 5		
13.40	År 5	År 4	År 9	År 8	År 7	År 6		
14.50							År 4-9	
15.10								År 4-9