



18-Blå

Friidrottsåret 25/26



Funktionär 25/26

Alla aktiva ska ställa upp med 2 funktionärer under året 25/26.

Evenemang:

Å stadsloppet, 11 oktober (imorgon)

Indoor games, 10-11 januari

Mångkamps-SM, 7-8 februari

Tybblelundsspelen, 7 mars

Vårruset, 28 maj



Tävlingar



Hur går det till?

1. Anmälan, oftast via webathletics.se eller easyrecord.se
2. Läs PM på hemsidan med all info om tävlingen
3. Hämta nummerlapp
4. Avprickning 45-60 min innan start på löpgrenar, ibland digitalt ibland på lista
5. Uppvärmning
6. Upprop ca 15 min innan start
7. In hopp och instötar
8. Tävlingen börjar
9. Alla får medalj!

Tävlingar

Tänka på vid tävling:

- Vattenflaska
- Lunch/mellis
- Inte vara inne på området
- Komma i tid
- Max tre grenar
- Läs PM på tävlingens hemsida
- Ha kul, heja på alla, det är inte resultatet som spelar roll

Tävlingar

Tävlingar vi ledare är med på:

KFUM-Kampen, 8 november

Syfte: Endast för de yngsta i klubben, prova på tävling för barn och föräldrar

Tybblelundsspelen, 8 mars

Gruppen håller ihop.
Är med på två grenar.
Ledarna sköter uppvärmning.



Friidrottsåret 25/26

Träningar fredagar kl 16:30-17:30

Uppehåll:

Höstlovet, v.44

Jullovet, v.52 & v.1

Sportlovet, v.8

Påsklovet, v.14

Tävlingar vi ledare är med på:
KFUM-Kampen, 8 november
Tybblelundsspelen, 8 mars

Innan träning

Ätit mellanmål

Gått på toa

Fyllt vattenflaskan



Hur vi ledare önskar ni pratar om friidrotten hemma.

Respektera och lyssna på ledarna.

Respektera reglerna som finns i hallen.

Uppmuntra dem till att testa nya saker.

Det är okej att misslyckas.

Vara en bra och schysst kompis.

Beröm förbättringar, men också berömma när de gjort sitt bästa eller har tagit ut sig.

Kost:

Frukost, lunch, middag

Mellanmål (gärna ett innan friidrottsträningen)

Ha en bra och positiv ton till mat och att äta hemma.

Sömn:

10 timmar per natt

Återhämtning.

Aktiviteter och motion:

Röra på sig dagligen

Rörelseglädje och vardagsmotion

Ha en positiv ton till träning hemma, det är inget straff.

Frågor?

Funktionär 25/26

Alla aktiva ska ställa upp med 2 funktionärer under året 25/26.

Evenemang:

Å stadsloppet, 11 oktober (imorgon)

Indoor games, 10-11 januari

Mångkamps-SM, 7-8 februari

Tybblelundsspelen, 7 mars

Vårruset, 28 maj

