|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Uppgift** | **Level 1** | **Level 2** | **Level 3** |
| **Jonglering.** *Jonglera med bollen i minst 5 minuter. Max 3 pass per dag.* | 6 pass | 10 pass | 14 pass |
| **Skott**  *Mot mål, lagårdsvägg, mamma, grannens garage osv* | 300 varav minst 50 med ”fel fot” | 500 varav minst 75 med ”fel fot” | 800 varav minst 100 med ”fel fot” |
| **Fys**  *Springa minst 1,5 km. Efter det göra 4 ryck a 50 meter. 20 sit-ups. 15 armhävningar. Max 2 pass per dag* | 4 pass | 6 pass | 8 pass |
| **Sport**  *Spela fotboll med kompisar, cykla i skogen, tennis, paddla osv. Varje 30 minuter är ett pass. Du får göra hur många du vill per dag.* | 6 pass | 10 pass | 14 pass |

**Regler**: För att nå level 1 behöver du göra ALLA delarna där. För level 2 behöver du uppfylla alla delarna där osv.

Efter sommaren har vi en utlottning av priser. De som klarat level 1 får en lott. Level 2 får två lotter och, ni gissar rätt, level 3 får tre lotter.

**Lycka till och kör hårt!**