

Strands IF Friidrott bjuder in till Guldjakt!

Måndag 31 augusti på Glysisvallen i Hudiksvall.



Måndag den 31 augusti är det dags för årets sista guldjakt - en form av träningstävling där barnet endast tävlar mot sig själv genom att försöka nå upp till olika medaljgränser i varje gren (se mer information om reglerna på nästa sida). Det viktiga är att barnen får möjlighet att delta och testa på att tävla, inte att uppnå gränserna då flera av dem kan vara väldigt utmanande för yngre barn!

De grenar som erbjuds detta tillfälle är:

-  Höjd
-  Tresteg
-  Kula

17.30 Start av gemensam uppvärmning på gräsplanen

17.45 Start av grenarna

Tidsprogram publiceras vid lunchtid på guldjaksdagen på

https://www.laget.se/Strands_IF_Friidrott

[Klicka här för att komma till anmälan](#). **Anmäl senast lördag 29 augusti kl. 22:00.**

Du som förälder behöver vara med som stöd till ditt/dina barn för att se till att de kommer till rätt gren på rätt tid. Vi kommer dessutom behöva hjälp från ett antal föräldrar som funktionärer. Vi återkommer om det.

Vid frågor, kontakta:

Lina Quick, 070-634 23 65

Alice Lundh Hållén, 076-141 21 29

Information om konceptet Guldjakt

Om det är första gången du deltar anmäler du dig med fördel på bronsnivån i de grenar du vill delta i. Om du varit med tidigare så ta med ditt deltagarhäfte med tidigare resultat. Du kan inte anmäla dig för en medalj du redan har klarat.

När du klarat en hoppgren, en löpgren och en kastgren i samma valör vinner du lilla kombinationen.

När du klarat samtliga grenar i en och samma valör vinner du stora kombinationen.

Om du klarar ALLA grenar i ALLA valörer är du stormästare.

Tänk på att du inte kan "backa" på medaljerna. Du börjar på brons och jobbar vidare mot silver och till sist guld. Du behöver inte ha klarat samtliga grenar i en valör för att gå vidare till nästa i en specifik gren. Samtliga Guldjaktstävlingar i Hälsingland räknas i din jakt mot att bli Stormästare.

Här visas medaljgränserna för de olika grenarna:

Medaljnivåer:

	Brons	Silver	Guld
60 m	11.4 (11.65)	10.4 (10.65)	9.2 (9.45)
600 m	2.50	2.23	2.00
60m häck (60)	14.4 (14.65)	12.5 (12.75)	11.0 (11.25)
Höjd	0.85	1.10	1.30
Längd	2.50	3.00	4.20
3-steg	6.00	7.50	9.50
Kula (2kg) pojkar	4.50	7.00	9.00
Kula (2kg) flickor	4.00	6.00	8.00
Slungboll (7hg)	13.00	21.00	28.00
Boll (300g) pojkar	16.00	26.00	36.00
Boll (300g) flickor	12.00	21.00	30.00

Tider inom parentes gäller eltider samt häckhöjd