



TORVALL



LØRDAG 9. Mai 2026

PROGRAM



PARKERING VED TORVASTAD ARENA, GRUSBANEN VED HAUGESUND INTERNATIONAL SCHOOL OG ASFALTEN I SKOLEGÅRDEN OG LANGS VEIEN GENERELT.

HUSK AT DET ER MANGE GLADE UNGER RUNDT OSS DENNE DAGEN.

PULJEINDELING & PÅMELDTE LAG

Pulje	Lag	Pulje	Lag	Pulje	Lag
1	G2020 KIL 1 MIX 2020 Avaldsnes 1	11	Nord	21	J2019 SK Vedavåg 1 MIX2019 Avaldsnes 2
2	MIX 2022 Torvastad 1 MIX 2022 Avaldsnes	12	MIX 2020 Avaldsnes 2 G2020 KIL 2	22	MIX2019 Torvastad 2 J2019 SK Vedavåg 2
3	MIX 2021 KIL 1 MIX 2022 Torvastad 2	13	J2020 SK Vedavåg J2020 KIL 1	23	G2020 KIL 4 G2020 SK Vedavåg
4	MIX 2021 Torvastad 1 MIX 2021 KIL 2	14	J2020 KIL 2 MIX2020 Torvastad 1	24	
5	MIX 2021 Torvastad 2 MIX 2021 KIL 3	15	G2020 KIL 3 MIX2020 Torvastad 2	25	
6	MIX 2021 KIL 4 MIX 2021 Avaldsnes 1	16	J2017 Torvastad J2018Torvastad 2	26	
7	MIX 2021 KIL 5 MIX 2021 Avaldsnes 2	17	MIX2020 Torvastad 3 MIX2020 Avaldsnes 3	27	
8	MIX 2021 KIL 6 MIX Kolnes 1	18	MIX2019 Torvastad 1 MIX2019 Avaldsnes 1	28	
9	MIX 2021 KIL 7 MIX 2021 KIL 8	19	MIX2019 KIL J2018 Torvastad 1	29	
10	MIX Kolnes 2 MIX 2021 KIL 9	20	G2018 Torvastad G2017 Torvastad	30	

NB! Husk å levere forhåndsutfyllt deltagerliste for laget i sekretariatet ved ankomst, ev. fyll ut.

Listen brukes i forbindelse med premieutdelingen. Viktigste er klart og tydelig fornavn på deltagere.

Vi ønsker alle en riktig flott dag her på Torvall Cup.

Fellers oppvarming på gressbanen kl. 09.00

Det er viktig at man prøver å holde fokus på tidspunkter og rekkefølge/fremdrift på friidrettsøvelsene.

Rekkefølgen på friidrettsøvelsene viser i oppsettet bak lagnavnet, maks 7 minutt på hver øvelse.

**Premieutdeling skjer ca. Kl. 12.15 for pulje 1-12
Kl. 15.00 for pulje 13-23**

AKTIVITETSPLAN 09:15 – 15:00

Pulje	Orientering Sør for Torvastad Arena		Fotball (kunstgress)		Friidrett	Rekkefølge på friidrettsøvlene MAX 7 min på hver Post	
	Klokken	Øvelse	Klokken	Bane			Lag
1	11:15	Småttroll	09:15	3'er-2	10:15	Løp – kast – hinder- lengde Kast – hinder – lengde- løp	G2020 KIL 1 MIX 2020 Avaldsnes 1
2	11:15	Småttroll	09:15	3'er-2	10:15	Hinder -lengde – løp - kast Lengde – løp-kast - hinder	MIX 2022 Torvastad 1 MIX 2022 Avaldsnes
3	09:15	Småttroll	10:15	3'er-1	11:15	Løp – kast – hinder- lengde Kast – hinder – lengde - løp	MIX 2021 KIL 1 MIX 2022 Torvastad 2
4	09:15	Småttroll	10:15	3'er-2	11:15	Hinder – lengde – løp- kast Lengde – løp -kast - hinder	MIX 2021 Torvastad 1 MIX 2021 KIL 2
5	10:15	Småttroll	11:15	3'er-1	09:15	Løp – kast – hinder - lengde Kast – hinder – lengde - løp	MIX 2021 Torvastad 2 MIX 2021 KIL 3
6	10:15	Småttroll	11:15	3'er-2	09:15	Hinder – lengde – løp - kast Lengde – løp – kast - hinder	MIX 2021 KIL 4 MIX 2021 Avaldsnes 1
7	09:45	Småttroll	10:45	3'er-1	11:45	Løp – kast – hinder - lengde Kast – hinder – lengde - løp	MIX 2021 KIL 5 MIX 2021 Avaldsnes 2
8	09:45	Småttroll	10:45	3'er-2	11:45	Hinder – lengde – løp - kast Lengde – løp – kast- hinder	MIX 2021 KIL 6 MIX Kolnes 1
9	11:45	Småttroll	09:45	3'er-1	10:45	Løp – kast – hinder - lengde Kast – hinder – lengde - løp	MIX 2021 KIL 7 MIX 2021 KIL 8
10	11:45	Småttroll	09:45	3'er-2	10:45	Hinder – lengde – løp - kast Lengde – løp – kast - hinder	MIX Kolnes 2 MIX 2021 KIL 9
11	10:45	Småttroll			09:45	Kast – hinder – lengde- løp	Nord
12	10:45	Småttroll	11:45	3'er-2	09:45	Hinder - lengde – løp - kast Lengde – løp – kast - hinder	MIX 2020 Avaldsnes 2 G2020 KIL 2

13	14:00	Småttroll	12:00	3'er-1	13:00	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp	J2020 SK Vedavåg J2020 KIL 1
14	14:00	Småttroll	12:00	3'er-2	13:00	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder	J2020 KIL 2 MIX2020 Torvastad 1
15	13:00	Småttroll	14:00	3'er-1	12:00	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp	G2020 KIL 3 MIX2020 Torvastad 2
16	13:00	Småttroll	14:00	5'er-2	12:00	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder	J2017 Torvastad J2018Torvastad 2
17	12:00	Småttroll	13:00	3'er-1	14:00	løp - kast - hinder – lengde kast - hinder - lengde - løp	MIX2020 Torvastad 3 MIX2020 Avaldsnes 3
18	12:00	Småttroll	13:00	3'er-2	14:00	hinder - lengde - løp – kast lengde - løp - kast - hinder	MIX2019 Torvastad 1 MIX2019 Avaldsnes 1
19	12:30	Småttroll	14:30	5'er-1	13:30	løp - kast - hinder – lengde kast - hinder - lengde - løp	MIX2019 KIL J2018 Torvastad 1
20	12:30	Småttroll	14:30	5'er-2	13:30	hinder - lengde - løp – kast lengde - løp - kast - hinder	G2018 Torvastad G2017 Torvastad
21	13:30	Småttroll	12:30	3'er-1	14:30	løp - kast - hinder – lengde kast - hinder - lengde - løp	J2019 SK Vedavåg 1 MIX2019 Avaldsnes 2
22	13:30	Småttroll	12:30	3'er-2	14:30	hinder - lengde - løp – kast lengde - løp - kast - hinder	MIX2019 Torvastad 2 J2019 SK Vedavåg 2
23	14:30	Småttroll	13:30	3'er-1	12:30	løp - kast - hinder – lengde kast - hinder - lengde - løp	G2020 KIL 4 G2020 SK Vedavåg

Eksempel på hvordan man leser av programmet:

MIX 20XX Torvastad 1 og MIX 20XX Torvastad 2 er i pulje YY.

Pulje	Orientering		Fotball		Friidrett	Rekkefølge på friidrettsøvelsene MAX 7 min på hver post	Lag
	Sør for Torvastad Arena	Øvelse	(kunstgress)				
	Klokken		Klokken	Bane	Klokken		
YY	11:00	Småttroll	09:00	3'er-1	10:00	Løp – kast – hinder - lengde	MIX 20XX Torvastad 1
						Kast – hinder – lengde - løp	MIX 20XX Torvastad 2

Første aktivitet er fotballkamp kl. 09:00, for dette eksempel på 3'er bane-1
Da spiller lagene i puljen en kamp mot hverandre på 2 x 10 min

Andre aktivitet er friidrett kl. 10:00.

- Rekkefølge på friidrettsøvelsene for MIX 20XX Torvastad 1 er: løp- kast –hinder- lengde
- Rekkefølge på friidrettsøvelsene for MIX 20XX Torvastad 2 er: kast- hinder – lengde - løp

På friidrettsøvelsene er det ca. 7 min på hver stasjon.

Siste aktivitet er orientering kl. 11:00. Starter ved sørsiden av Torvastad Arena.

Lag
Nord
MIX 2021 Avaldsnes 1
MIX 2021 Torvastad 1
MIX 2021 Avaldsnes 2
MIX 2021 Torvastad 2
MIX 2020 Torvastad 1
MIX Kolnes 1
MIX 2020 KIL 1
MIX 2020 Torvastad 2
MIX 2020 KIL 2
MIX 2020 Torvastad 3
MIX 2020 KIL 3
MIX 2020 Avaldsnes 1
MIX 2020 KIL 4
MIX 2020 Avaldsnes 2
MIX 2020 Avaldsnes 3
MIX 2020 KIL 5