



LØRDAG 25. Mai 2024

TORVALL

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.



Trygghet Idrettsglede Likeverd

Aktivitet for alle - alle med!

PULJEINNDELING & PÅMELDTE LAG

Pulje	Lag	Pulje	Lag	Pulje	Lag	Pulje	Lag
1	Nord 1 Nord 2	11	J2018 Avaldsnes J2018 KIL3	21	G2018 KIL 5 G2018 Avaldsnes 3	31	J2015 Haugar 1 J2015 Torvastad 1
2	MIX 2020 Avaldsnes 1 Kolnes	12	J2018 Torvastad 1 J2018 KIL 4	22	G2018 Torvastad 1 G2017 Avaldsnes 1	32	J2015 Haugar 2 J2015 Torvastad 2
3	MIX 2020 Avaldsnes 2 MIX 2020 Torvastad 1	13	J2018 Torvastad 2 J2017 KIL 1	23	G2017 Avaldsnes 2 G2017 KIL 1	33	G2015 Torvastad 1 G2015 Torvastad 2
4	MIX 2020 Torvastad 2 MIX 2019 KIL 1	14	J2017 KIL 2 J2017 SK Vedavåg	24	G2017 Avaldsnes 3 G2017 KIL 2		
5	MIX 2019 KIL 2 MIX 2019 Avaldsnes	15	J2017 KIL 3 J2017 Torvastad	25	G2017 Haugar 1 G2017 KIL 3		
6	MIX 2019 KIL 3 MIX 2019 Torvastad 1	16	J2017 KIL 4 J2017 Avaldsnes	26	G2017 Haugar 2 G2017 KIL 4		
7	MIX 2019 KIL 4 MIX 2019 Torvastad 2	17	G2018 KIL 1 G2018 SK Vedavåg 1	27	G2017 KIL 5 G2017 Torvastad 1		
8	MIX 2019 KIL 5 MIX 2018 Sevland	18	G2018 KIL 2 G2018 SK Vedavåg 2	28	G2017 KIL 6 G2017 Torvastad 2		
9	J2018 SK Vedavåg 1 J2018 KIL 1	19	G2018 KIL 3 G2018 Avaldsnes 1	29	J2016 Torvastad 1 J2016 Torvastad 2		
10	J2018 SK Vedavåg 2 J2018 KIL 2	20	G2018 KIL 4 G2018 Avaldsnes 2	30	J2016 Torvastad 3 G2016 Torvastad		

NB husk å levere forhåndsutfylt 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.

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 Kl. 12.00 for pulje 1-12

Kl. 15.00 for pulje 13-24

Kl. 18.00 for pulje 25-33



Trygghet Idrettsglede Likeverd

Aktivitet for alle - alle med!

AKTIVITETSPLAN 09:00 – 17:30

Pulje	Orientering sør for Torvastad Arena		Fotball (kunstgress)		Friidrett		Rekkefølge på friidrettsøvelsene MAX 7 min. på hver post
	Klokken	Øvelse	Klokken	Bane	Klokken	Lag	
1	11:00	Småttroll	09:00	3'er-1	10:00	Nord 1 Nord 2	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
2	11:00	Småttroll	09:00	3'er-2	10:00	MIX 2020 Avaldsnes 1 Kolnes	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
3	09:00	Småttroll	10:00	3'er-1	11:00	MIX 2020 Avaldsnes 2 MIX 2020 Torvastad 1	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
4	09:00	Småttroll	10:00	3'er-2	11:00	MIX 2020 Torvastad 2 MIX 2019 KIL 1	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
5	10:00	Småttroll	11:00	3'er-1	09:00	MIX 2019 KIL 2 MIX 2019 Avaldsnes	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
6	10:00	Småttroll	11:00	3'er-2	09:00	MIX 2019 KIL 3 MIX 2019 Torvastad 1	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
7	09:30	Småttroll	10:30	3'er-1	11:30	MIX 2019 KIL 4 MIX 2019 Torvastad 2	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
8	09:30	Småttroll	10:30	3'er-2	11:30	MIX 2019 KIL 5 MIX 2018 Sevland	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
9	11:30	Småttroll	09:30	3'er-1	10:30	J2018 SK Vedavåg 1 J2018 KIL 1	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
10	11:30	Småttroll	09:30	3'er-2	10:30	J2018 SK Vedavåg 2 J2018 KIL 2	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
11	10:30	Småttroll	11:30	3'er-1	09:30	J2018 Avaldsnes J2018 KIL3	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
12	10:30	Småttroll	11:30	3'er-2	09:30	J2018 Torvastad 1 J2018 KIL 4	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
13	14:00	Småttroll	12:00	3'er-1	13:00	J2018 Torvastad 2 J2017 KIL 1	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
14	14:00	Småttroll	12:00	3'er-2	13:00	J2017 KIL 2 J2017 SK Vedavåg	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
15	13:00	Småttroll	14:00	3'er-1	12:00	J2017 KIL 3 J2017 Torvastad	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
16	13:00	Småttroll	14:00	3'er-2	12:00	J2017 KIL 4 J2017 Avaldsnes	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder



Trygghet Idrettsglede Likeverd

Aktivitet for alle - alle med!

Pulje	Orientering sør for Torvastad Arena		Fotball (kunstgress)		Friidrett		Rekkefølge på friidrettsøvelsene
	Klokken	Øvelse	Klokken	Bane	Klokken	Lag	MAX 7 min. på hver post
17	12:00	Småttroll	13:00	3'er-1	14:00	G2018 KIL 1 G2018 SK Vedavåg 1	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
18	12:00	Småttroll	13:00	3'er-2	14:00	G2018 KIL 2 G2018 SK Vedavåg 2	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
19	12:30	Småttroll	14:30	3'er-1	13:30	G2018 KIL 3 G2018 Avaldsnes 1	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
20	12:30	Småttroll	14:30	3'er-2	13:30	G2018 KIL 4 G2018 Avaldsnes 2	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
21	13:30	Småttroll	12:30	3'er-1	14:30	G2018 KIL 5 G2018 Avaldsnes 3	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
22	13:30	Småttroll	12:30	3'er-2	14:30	G2018 Torvastad 1 G2017 Avaldsnes 1	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
23	14:30	Småttroll	13:30	3'er-1	12:30	G2017 Avaldsnes 2 G2017 KIL 1	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
24	14:30	Småttroll	13:30	3'er-2	12:30	G2017 Avaldsnes 3 G2017 KIL 2	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
25	15:00	Småttroll	16:00	3'er-1	17:00	G2017 Haugar 1 G2017 KIL 3	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
26	15:00	Småttroll	16:00	3'er-2	17:00	G2017 Haugar 2 G2017 KIL 4	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
27	17:00	Småttroll	15:00	3'er-1	16:00	G2017 KIL 5 G2017 Torvastad 1	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
28	17:00	Småttroll	15:00	3'er-2	16:00	G2017 KIL 6 G2017 Torvastad 2	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
29	16:00	Småttroll	17:00	5'er-1	15:00	J2016 Torvastad 1 J2016 Torvastad 2	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
30	16:00	Småttroll	17:00	5'er-2	15:00	J2016 Torvastad 3 G2016 Torvastad	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
31	16:30	Småttroll	15:30	5'er-1	17:30	J2015 Haugar 1 J2015 Torvastad 1	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
32	16:30	Småttroll	15:30	5'er-2	17:30	J2015 Haugar 2 J2015 Torvastad 2	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
33	17:30	Småttroll	16:30	5'er-1	15:30	G2015 Torvastad 1 G2015 Torvastad 2	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp



Trygghet Idrettsglede Likeverd

Aktivitet for alle - alle med!

Eksempel på hvordan man Leser av programmet:

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

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

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.