



LØRDAG 29. April 2023



TORVALL

PROGRAM



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

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	
A	Nord 1 Nord 2	O	J-2017 Veå
B	MIX 2019 Torvastad 1 MIX 2019 KIL	P	MIX 2016 KIL 1 G-2016 Veå 4
C	MIX 2019 Torvastad 2	Q	MIX 2016 KIL 2 G-2016 Veå 1
D	MIX 2018 Avaldsnes 1 MIX 2018 KIL 2	R	MIX 2016 KIL 3 MIX 2016 Avaldsnes
E	MIX 2018 Torvastad 2 MIX 2018 KIL 1	S	MIX 2016 KIL 4 G-2016 Veå 2
F	MIX 2018 Avaldsnes 2 MIX 2018 KIL 3	T	MIX 2016 KIL 5 G-2016 Veå 3
G	MIX 2018 Torvastad 1 MIX 2018 KIL 4	U	J-2016 Torvastad 1 J-2016 Veå 2
H	MIX 2018 Torvastad 3 MIX 2018 KIL 5	V	J-2016 Torvastad 2 J-2016 Veå 1
I	MIX 2017 KIL 1 MIX 2017 Avaldsnes 1	W X	G-2016 Torvastad 1 G-2015 KIL 3
J	MIX 2017 KIL 2 MIX 2017 Avaldsnes 2		J-2015 KIL 1 J-2015 Torvastad 1
K	MIX 2017 KIL 3 MIX 2017 Avaldsnes 3	Y	J-2015 KIL 2 J-2015 Torvastad 2
L	MIX 2017 KIL 4 MIX 2017 Torvastad 1	Z	G-2015 KIL 1 G-2015 Torvastad 1
M	MIX 2017 KIL 5 MIX 2017 Torvastad 2	Æ	G-2015 KIL 2 G-2015 Torvastad 2
N	MIX 2017 KIL 6 G-2017 Veå	Ø	G-2014 Torvastad J-2014 Torvastad

NB husk å levere forhåndsutfyllt liste for laget i sekretariatet ved ankomst.

Listen brukes i forbindelse med premieutdelingen. Viktigste er klart og tydelig fornavn.
Etter siste øvelse henvender en seg i sekretariatet igjen for registrering til premieutdeling.
Vi ønsker alle en riktig flott dag her på Torvall.



Trygghet Idrettsglede Likeverd

Aktivitet for alle - alle med!

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.

AKTIVITETSPLAN 09:00 – 16:00

Pulje	Orientering (start ved siden av Torvastad Arena)		Fotball (kunstgress)		Friidrett	Lag	Rekkefølge på friidrettsøvelsene MAX 7 min. på hver post
	Klokken	Øvelse	Klokken	Bane			
A	11:00	Småttroll	09:00	3'er-1	10:00	Nord 1 Nord 2	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
B	11:00	Småttroll	09:00	3'er-2	10:00	MIX 2019 Torvastad 1 MIX 2019 KIL	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
C	09:00	Småttroll	10:00	3'er-1	11:00	MIX 2019 Torvastad 2 *1	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
D	09:00	Småttroll	10:00	3'er-2	11:00	MIX 2018 Avaldsnes 1 MIX 2018 KIL 2	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
E	10:00	Småttroll	11:00	3'er-1	09:00	MIX 2018 Torvastad 2 MIX 2018 KIL 1	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
F	10:00	Småttroll	11:00	3'er-2	09:00	MIX 2018 Avaldsnes 2 MIX 2018 KIL 3	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
G	09:30	Småttroll	10:30	3'er-1	12:00	MIX 2018 Torvastad 1 MIX 2018 KIL 4	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
H	09:30	Småttroll	10:30	3'er-2	12:00	MIX 2018 Torvastad 3 MIX 2018 KIL 5	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder



Trygghet Idrettsglede Likeverd

Aktivitet for alle - alle med!

I	12:00	Småttroll	09:30	3'er-1	10:30	MIX 2017 KIL 1 MIX 2017 Avaldsnes 1	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
J	12:00	Småttroll	09:30	3'er-2	10:30	MIX 2017 KIL 2 MIX 2017 Avaldsnes 2	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
K	10:30	Småttroll	12:00	3'er-1	09:30	MIX 2017 KIL 3 MIX 2017 Avaldsnes 3	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
L	10:30	Småttroll	12:00	3'er-2	09:30	MIX 2017 KIL 4 MIX 2017 Torvastad 1	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
M	14:00	Småttroll	11:30	3'er-1	12:30	MIX 2017 KIL 5 MIX 2017 Torvastad 2	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
N	14:00	Småttroll	11:30	3'er-2	12:30	MIX 2017 KIL 6 G-2017 Veia	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
O	12:30	Småttroll	14:00	3'er-1	11:30	J-2017 Veia *2	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
P	12:30	Småttroll	14:00	3'er-2	11:30	MIX 2016 KIL 1 G-2016 Veia 4	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
Q	11:30	Småttroll	12:30	3'er-1	14:00	MIX 2016 KIL 2 G-2016 Veia 1	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
R	11:30	Småttroll	12:30	3'er-2	14:00	MIX 2016 KIL 3 MIX 2016 Avaldsnes	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
S	13:00	Småttroll	15:30	3'er-1	14:30	MIX 2016 KIL 4 G-2016 Veia 2	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
T	13:00	Småttroll	15:30	3'er-2	14:30	MIX 2016 KIL 5 G-2016 Veia 3	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder



Trygghet Idrettsglede Likeverd

Aktivitet for alle - alle med!

U	14:30	Småttroll	13:00	3'er-1	15:30	J-2016 Torvastad 1 J-2016 Veia 2	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
V	14:30	Småttroll	13:00	3'er-2	15:30	J-2016 Torvastad 2 J-2016 Veia 1	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
W	15:30	Småttroll	14:30	1	13:00	G-2016 Torvastad 1 G-2015 KIL 3	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
X	15:30	Småttroll	14:30	2	13:00	J-2015 KIL 1 J-2015 Torvastad 1	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
Y	13:30	Småttroll	16:00	1	15:00	J-2015 KIL 2 J-2015 Torvastad 2	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
Z	13:30	Småttroll	16:00	2	15:00	G-2015 KIL 1 G-2015 Torvastad 1	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder
Æ	15:00	Småttroll	13:30	1	16:00	G-2015 KIL 2 G-2015 Torvastad 2	løp - kast - hinder - lengde kast - hinder - lengde - løp
Ø	15:00	Småttroll	13:30	2	16:00	G-2014 Torvastad J-2014 Torvastad	hinder - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - hinder

*

*1 MIX 2018 Torvastad 3 må spille ekstra kamp mot MIX 2019 Torvastad 2 kl.10.00

*2 J-2016 Torvastad 1 må spille ekstra kamp mot J-2017 Veia, kl. 14.00



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 (start ved siden av 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.