



LØRDAG 7. MAI 2022

TORVALL

PROGRAM



PARKERING VED TORVASTAD ARENA, GRUSBANEN TIL GAMLE HÅLAND SKOLE 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	MIX 2-4 år Nord 1	O	J2015 Torvastad 1 J2015 Avaldsnes 2
B	MIX 2018 Torvastad 1 MIX 2018 Kopervik 1	P	J2015 Torvastad 2 J2015 Avaldsnes 1
C	MIX 2018 Torvastad 2 MIX 2018 Kopervik 2	Q	J2015 Torvastad 3
D	Kolnes 4/5år MIX 2017 Kopervik 1	R	G2015 Avaldsnes 1 G2015 Vedavåg 1
E	MIX 2017 Torvastad 1 MIX 2017 Kopervik 3	S	G2015 Avaldsnes 2 G2015 Kopervik 2
F	MIX 2017 Torvastad 2 MIX 2017 Kopervik 1	T	G2015 Torvastad 1 G2015 Vedavåg 2
G	MIX 2017 Kopervik 4 J2016 Vedavåg 1	U	G2015 Torvastad 2 G2015 Kopervik 1
H	MIX 2016 Torvastad 1 G2016 Vedavåg 1	V	J2014 Torvastad J2014 Kopervik
I	MIX 2016 Torvastad 2 G2016 Vedavåg 2	W	G2014 Torvastad 1 G2014 Kopervik
J	MIX 2016 Torvastad 3 J2016 Vedavåg 3	X	G2014 Torvastad 2 G2014 Avaldsnes 2
K	Kolnes 6/7 år J2016 Vedavåg 2	Y	G2014 Torvastad 3 G2014 Avaldsnes 1
L	MIX 2016 Avaldsnes 1 G2016 Vedavåg 3	Z	G2014 Avaldsnes 3 G2013 Torvastad 2
M	MIX 2016 Avaldsnes 2 MIX 2016 Kopervik 1	Æ	J2013 Torvastad J2013 Avaldsnes
N	MIX 2016 Kopervik 2 G2016 Vedavåg 4	Ø	G2013 Torvastad 1 G2013 Avaldsnes
Å	J2012 Torvastad 1	A1	

NB husk å levere forhåndsutfylt 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		Rekkefølge på friidrettsøvelsene MAX 7 min. på hver post
	Klokken	Øvelse	Klokken	Bane	Klokken	Lag	
A	11:00	Småttroll			10:00	MIX 2-4 år Nord 1	løp - kast - høyde - lengde
B	11:00	Småttroll	09:00	3'er-1	10:00	MIX 2018 Torvastad 1 MIX 2018 Kopervik 1	høyde - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - høyde
C	09:00	Småttroll	10:00	3'er-1	11:00	MIX 2018 Torvastad 2 MIX 2018 Kopervik 2	løp - kast - høyde - lengde kast - høyde - lengde – løp
D	09:00	Småttroll	10:00	3'er-2	11:00	Kolnes 4/5år MIX 2017 Kopervik 1	høyde - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - høyde
E	10:00	Småttroll	11:00	3'er-1	09:00	MIX 2017 Torvastad 1 MIX 2017 Kopervik 3	løp - kast - høyde - lengde kast - høyde - lengde – løp
F	10:00	Småttroll	11:00	3'er-2	09:00	MIX 2017 Tovastad 2 MIX 2017 Kopervik 1	høyde - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - høyde
G	09:30	Småttroll	10:30	3'er-1	12:00	MIX 2017 Kopervik 4 J2016 Vedavåg 1	løp - kast - høyde - lengde kast - høyde - lengde – løp
H	09:30	Småttroll	10:30	3'er-2	12:00	MIX 2016 Torvastad 1 G2016 Vedavåg 1	høyde - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - høyde



Trygghet Idrettsglede Likeverd

Aktivitet for alle - alle med!

I	12:00	Småttroll	09:30	3'er-1	10:30	MIX 2016 Torvastad 2 G2016 Vedavåg 2	løp - kast - høyde - lengde
J	12:00	Småttroll	09:30	3'er-2	10:30	MIX 2016 Torvastad 3 J2016 Vedavåg 3	høyde - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - høyde
K	10:30	Småttroll	12:00	3'er-1	09:30	Kolnes 6/7 år J2016 Vedavåg 2	løp - kast - høyde - lengde kast - høyde - lengde – løp
L	10:30	Småttroll	12:00	3'er-2	09:30	MIX 2016 Avaldsnes 1 G2016 Vedavåg 3	høyde - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - høyde
M	14:00	Småttroll	11:30	3'er-1	12:30	MIX 2016 Avaldsnes 2 MIX 2016 Kopervik 1	løp - kast - høyde - lengde kast - høyde - lengde – løp
N	14:00	Småttroll	11:30	3'er-2	12:30	MIX 2016 Kopervik 2 G2016 Vedavåg 4	høyde - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - høyde
O	12:30	Småttroll	14:00	3'er-1	11:30	J2015 Torvastad 1 J2015 Avaldsnes 2	løp - kast - høyde - lengde kast - høyde - lengde – løp
P	12:30	Småttroll	14:00	3'er-2	11:30	J2015 Torvastad 2 J2015 Avaldsnes 1	høyde - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - høyde
Q	11:30	Småttroll	12:30	3'er-1	14:00	J2015 Torvastad 3	løp - kast - høyde - lengde
R	11:30	Småttroll	12:30	3'er-2	14:00	G2015 Avaldsnes 1 G2015 Vedavåg 1	høyde - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - høyde
S	13:00	Småttroll	15:30	3'er-1	14:30	G2015 Avaldsnes 2 G2015 Kopervik 2	løp - kast - høyde - lengde kast - høyde - lengde – løp
T	13:00	Småttroll	15:30	3'er-2	14:30	G2015 Torvastad 1 G2015 Vedavåg 2	høyde - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - høyde



Trygghet Idrettsglede Likeverd

Aktivitet for alle - alle med!

U	14:30	Småttroll	13:00	3'er-1	15:30	G2015 Torvastad 2 G2015 Kopervik 1	løp - kast - høyde - lengde kast - høyde - lengde – løp
V	14:30	Småttroll	13:00	2	15:30	J2014 Torvastad J2014 Kopervik	høyde - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - høyde
W	15:30	Småttroll	14:30	1	13:00	G2014 Torvastad 1 G2014 Kopervik	løp - kast - høyde - lengde kast - høyde - lengde – løp
X	15:30	Småttroll	14:30	2	13:00	G2014 Torvastad 2 G2014 Avaldsnes 2	høyde - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - høyde
Y	13:30	Småttroll	16:00	1	15:00	G2014 Torvastad 3 G2014 Avaldsnes 1	løp - kast - høyde - lengde kast - høyde - lengde – løp
Z	13:30	Småttroll	16:00	2	15:00	G2014 Avaldsnes 3 G2013 Torvastad 2	høyde - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - høyde
Æ	15:00	Småttroll	13:30	1	16:00	J2013 Torvastad J2013 Avaldsnes	løp - kast - høyde - lengde kast - høyde - lengde – løp
Ø	15:00	Småttroll	13:30	2	16:00	G2013 Torvastad 1 G2013 Avaldsnes	høyde - lengde - løp - kast lengde - løp - kast - høyde
Å	16:00	Småttroll	15:00	1	13:30	J2012 Torvastad 1	løp - kast - høyde - lengde kast - høyde - lengde – løp

*

kl 1230 J2014 TORVASTAD må stille lag mot J2015 Torvastad 3

kl 1500 G2014 Torvastad 1 må stille lag mot J2012 Torvastad



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 F.

Pulje	Orientering		Fotball		Friidrett		Rekkefølge på friidrettsøvelsene
	(start ved siden av Torvastad Arena)		(kunstgress)				MAX 7 min. på hver post
	Klokken	Øvelse	Klokken	Bane	Klokken	Lag	
F	10:00	Småttroll	11:30	3'er-2	09:00	MIX 20XX Torvastad 1	høyde - lengde - løp - kast
						MIX 20XX Torvastad 2	lengde - løp - kast - høyde

Første aktivitet er friidrett kl. 09:00.

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

- Rekkefølge på friidrettsøvelsene for MIX 20XX Torvastad 2 er: lengde -løp - kast - høyde

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

Andre aktivitet er orientering kl. 10:00. Starter ved siden av Torvastad Arena.

Siste aktivitet er fotball klokken 11 :30

Da spiller lagene i puljen mot hverandre på 3'er bane, ved bane 2.