



## Program klubbhelg Bålsta IK 24-25 september 2022

LÖRDAG	Team 16, 15, 14	Team 13, 12, 11	Team 10, 09, 07/08	Föräldrar, veteraner, långskubbare mfl
9.00-9.30	Gemensam uppvärmning			Funktionärsutbildning för föräldrar på IP samt klubbinformation och funktionärsteori i BCJF café.
9.30 – 11.00	<b>Träningspass 1</b> Längd Boll	<b>Träningspass 1</b> Häck Höjd	<b>Träningspass 1</b> Längd Häck Vikt / Kula	
Lunch	Pastasallad på IP			
12.00 – 13.45	<b>Träningspass 2</b> Kula Häck	<b>Träningspass 2</b> Längd Stav	<b>Träningspass 2</b> Spjut / Kaststyrka Startblock Höjd	Träningspass med långskubbarna eller friidrott med team veteran
13.45	Klädstafett			
14.15	Tårtkalas BIK 40år			
Drop out från 15.00				
SÖNDAG	Team 16, 15, 14	Team 13, 12, 11	Team 10, 09, 07/08 och Ungdom	Föräldrar och övriga
8.30	Samling & uppvärmning	Samling och uppvärmning		Funktionärssamling
9.00-9.30	<b>Tävling gren 1:</b> Boll	<b>Tävling gren 1:</b> Längd	<b>9.30 – 11.00</b> <b>Träningspass 3:</b> Stafettväxlingar mm	Funktionärer på de olika grenstationerna
9.45-10.15	<b>Tävling gren 2:</b> Längd	<b>Tävling gren 2:</b> Höjd (2 mattor)		
10.30 – 11.00	<b>Tävling gren 3:</b> Kula	<b>Tävling gren 3:</b> 60 m		
11.15	Rundbanestafett		<b>Tävlingsstafett</b> F/P 12 & 13: 5 x 30 m F/P 14 & 15: 4 x 80 m Äldre ungdomar 4 x 100 m	<b>Tävlingsstafett</b> K/M/Veteraner 4 x 100 meter
Ca 12.30	Drop out			

På lördagen finns mat och fika men **på söndagen behöver var och en ta med sig något att äta!!**