

Romsdal videregående skole i samarbeid med Olympiatoppen og Møre og Romsdal idrettskrets inviterer til landsfinalen i basismesterskap 22. og 23. september i Molde.



Landsfinale BASISMESTERSKAP 22. - 23. september 2010

PROGRAM:

Onsdag 22/9:

1300: velkommen + lunsj

1430: teori om trening

1600: praksisøkt med basistrening

1900: middag + sosiale aktiviteter

Torsdag 23/9:

0900-1400: landsfinalen

1430-1500: lunsj + premieutdeling

Landsfinalen gjennomføres som en mangelkamp med 10 øvelser hvor basisferdigheter som styrke, utholdenhet, spenst, hurtighet, bevegelse, balanse og koordinasjon blir satt på prøve.

Landsfinalen er åpen for beste jente og beste gutt fra regionale finaler. Deltagerne skal være født i 1993 eller 1994.

Påmeldingsfrist: 12. september 2010.

Påmelding og event. spørsmål sendes både til: akefisk@gmail.com og frode.nakken@mr fylke.no
Pris for overnatting og mat er kr 750,- pr pers

Romsdal vgs stiller med minibuss fra flyplassen til www.skarstua.no hvor overnattingen og landsfinalen gjennomføres (10 min kjøring fra flyplass til Skarstua). Kontakt frode.nakken@mr fylke.no, tlf 91830123 med info om ankomsttidspunkt.



VELKOMMEN TIL MOLDE

