

## Förslag på dagsprogram Hela Skåne

	Aktivitet	Ansvarig	Material	Funktionärens aktivitet	Antal funktionärer	Namn funktionärer
09:45	Samling					
10:00	Upprop, gruppindelning					
10:15	Gemensam uppvärmning					
10:30	Kula - grupp grön		Måttband, flagga, 2st kulor 2kg	Ropa upp namn, anteckna resultat, flagga, rulla tillbaka kula, mäta *2	6 st	
	Längd - grupp gul		Måttband, flagga	Ropa upp namn, anteckna resultat, flagga, kratta mäta *2	6 st	
	600m - grupp röd		Startkläppa, 4-5st tidtagare	Ropa upp namn, starter, anteckna resultat, tidtagare*4-5st	7-8 st	
11:00	Byte					
11:10	Kula - grupp gul					
	Längd - grupp röd					
	600m - grupp grön					
11:40	Byte					
11:50	Kula - grupp röd					
	Längd - grupp grön					
	600m - grupp gul					
12:20	Byte					
12:30	Kurirstafett 5*60m		Tidtagare, koner till banmarkering, stafettpinor, startkläppa	Ropa upp namn, anteckna resultat, starter, kontrollanter överlämningar, tidtagare*3st	12 st	
12:50	Avslut, tacka alla, utdelning av diplom					

**Arbete inför:**

- Dela upp deltagarna i tre blandade grupper, över förenings, köns & åldersgränser (grupp röd, grön & gul ovan)
- Dela upp i blandade stafettlag (eventuellt helt nya eller mindre grupper av tidigare lag)

Beroende på antal deltagare, kan kula & längd delas upp i ytterligare två grupper/gropar/kastringar.

**Kula:** Alla får tre stötar

**Längd:** Alla får tre hopp

**600m:** Dela in i mindre heat (beroende på antal i gruppen). Alla får ett lopp

**Kurirstafett:** Varje lag ska bestå av 5 personer, varje sträcka är 60m. Ställ 3 personer vid 60m starten vid en kon, ställ två i laget vid 60m målet vid en annan kon. Person 1 springer 60m och lämnar över stafettpinnen till person 2 som står vid målet. Person 2 springer 60m tillbaka till starten och lämnar över till person 3. Stafetten är klar när person 5 går i mål.