

“Vi tar pulsen på Midt- Norges fremtidige skiskyttere”

Sør-Trøndelag Skiskytterkrets inviterer også i år i samarbeid med Trondhjems skiskyttere til to testdager for aldersklassene 13-16 år.

Testdager 2017:

Lørdag 10. Juni Påmelding - [her](#) (påmeldingsfristen er kl 12:00 fredag før testen)

Lørdag 23. Sept Påmelding - [her](#) (påmeldingsfristen er kl 12:00 fredag før testen)

Oppmøte på Saupstad skiskytterstadion med nødvendig utstyr innen kl. 09.30

Det blir gjennomført to standardiserte tester på egenskapene utholdenhet og presisjonsskyting.

1. Skytetest på 10 delt skive 20 skudd fri skytetid
2. Løpstest motbakke

Vi starter med skytetest først og tar løpstesten til slutt.

Hensikten med disse årlige testdagene er å “sjekke status” på løpere og klubber på det vi anser som de viktigste fysiske og tekniske egenskapene som skal ligge til grunn for å skyte godt og gå fort på ski.

Målgruppen for disse testdagene er alle utøvere i klassene 13-16 år. Vi er opptatt av personlig utvikling ut fra hver enkelt sitt utgangspunkt og nivå, og vi vil oppfordre foreldre og trenere også til å ta løpstesten for nettopp å ufarliggjøre det å teste seg selv. Utøverne lærer holdninger ut fra hva vi gjør, ikke hva vi sier. Håper dere tar utfordringen☺

Ingen påmeldingsavgift.

Vel møtt til test!

Trondhjems skiskyttere

Sør-Trøndelag Skiskytterkrets