

## “Vi tar pulsen på Midt- Norges fremtidige skiskyttere”

Kraftsenter for skiskyting i Trondheim og Trondhjems skiskyttere inviterer til årets andre testdag for aldersklassene 13-16 år.

### Lørdag 31. august kl. 9.30-13.00

Oppmøte på Saupstad skiskytterstadion med nødvendig utstyr innen kl. 9.30.

Vi starter denne gang 1 time tidligere enn normalt slik at de som ønsker det også kan delta på Høstkarusellens 1. konkurranse, rulleski med skyting i Meråker, innskytingsstart 15.00.

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😊

Påmelding klubbvis til [post@trhjems.com](mailto:post@trhjems.com) innen 29. august.

Ingen påmeldingsavgift.

Vel møtt til test!

Kraftsenter Trondheim

Kjell Ove Oftedal

Trondhjems Skiskyttere

Stig Strand