

Tester Varbergs GIF Friidrott

Utförande (exempel):

Flygande 30: montera elektronisk utrustning, 30m emellan. Accelerera så du når maxfart vid första tidtagningsmätaren

150 meter: montera elektronisk utrustning. Spring på bana 3. Tidtagning digitalt efter 120m och 150m

Stående längd: stå på kanten till sanden. Ta spjörn med tårna.

Stående tresteg: är stående mångsteg, växla fot i varje steg. Utan ansats

Kulkast fram: stå uppe på sargen. Följ med kastet genom att ta ett steg ut i banan

Kulkast bak: stå uppe på sargen. Följ med kastet genom att backa ut på banan, eventuellt på en matta

Namn	Datum	Plats	Flygande 30m	Flygande 30 startblock	150m	Stående längd	Stående tresteg	Stående femsteg	Kulkast fram	Kulkast bak
Kulan Kulsson	nov-23	Tresteget								
	jan-24	Tresteget								
	maj-24	Tresteget								
Kulan Kulsson	nov-23	Tresteget								
	jan-24	Tresteget								
	maj-24	Tresteget								
Kulan Kulsson	nov-23	Tresteget								
	jan-24	Tresteget								
	maj-24	Tresteget								
Kulan Kulsson	nov-23	Tresteget								
	jan-24	Tresteget								
	maj-24	Tresteget								
Kulan Kulsson	nov-23	Tresteget								
	jan-24	Tresteget								
	maj-24	Tresteget								
Kulan Kulsson	nov-23	Tresteget								

	jan-24	Tresteget								
	maj-24	Tresteget								
Kulan Kulsson	nov-23	Tresteget								
	jan-24	Tresteget								
	maj-24	Tresteget								
Kulan Kulsson	nov-23	Tresteget								
	jan-24	Tresteget								
	maj-24	Tresteget								
Kulan Kulsson	nov-23	Tresteget								
	jan-24	Tresteget								
	maj-24	Tresteget								
Kulan Kulsson	nov-23	Tresteget								
	jan-24	Tresteget								
	maj-24	Tresteget								
Kulan Kulsson	nov-23	Tresteget								
	jan-24	Tresteget								
	maj-24	Tresteget								
Kulan Kulsson	nov-23	Tresteget								
	jan-24	Tresteget								
	maj-24	Tresteget								
Kulan Kulsson	nov-23	Tresteget								
	jan-24	Tresteget								
	maj-24	Tresteget								
Kulan Kulsson	nov-23	Tresteget								
	jan-24	Tresteget								
	maj-24	Tresteget								
Kulan Kulsson	nov-23	Tresteget								
	jan-24	Tresteget								

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]