

## Dansk Atletik – Spring og Elitekraftcenter Vest, inviterer til JUMP FESTIVAL for U16- og U18- springere.

Invitationen er til alle U16 og U18, der i springdisciplinerne, på Statletik.dk, udendørs i 2024 ligger over de deltagerniveauer, der er fremgår nederst i denne invitation, i alt ca. 130 unge springere fra 37 klubber, og derudover en særlig invitation til klubtrænere og forældre.

**Lørdag den 23. november 2024 kl. 09:30 til 18:30** i Aarhus Atletik- og Løbeakademi (Elitekraftcenter Vest). Havreballe Skovvej 11, 8000 Aarhus C.

Er du klar til en dag fyldt med energi og masser af spring? Kom med til **JUMP FESTIVAL** – en dag skræddersyet til unge atleter som dig, der elsker højdespring, længdespring, stangspring og trespring! Her kan du både blive bedre til din sport og møde andre unge atleter med samme interesse – nemlig spring.

### Hvad sker der på dagen?

Dagen byder på en masse fede aktiviteter:

- Træning med teknik og nye øvelser, så du kan forbedre dine spring.
- Præstationstests, hvor du kan måle, hvor du kan udvikle dig.
- Foredrag om dels det mentale i idræt og dels om bevidstgørelse.
- Tid til samvær og inspiration med de andre atleter.
- Ingen festival uden musik. Derfor vil der være musik til træning hele dagen, og I kan endda ønske sange til playlisten!

Det er **ikke en konkurrence**, men en fed mulighed for at træne sammen med andre og blive mødt og set af rutinerede og erfarne trænere. Vi kører det som 2 træningssessioner for både U16 og U18, hvor du deltager i en af sessionerne, derudover er de også **to spændende foredrag**: dels om **det mentale i idræt** og dels om **bevidstgørelse (hvordan og hvorfor laver jeg de ting jeg bliver bedt om til i træning)**

Trænere og forældre er velkommen til at deltage aktiv som trænere i træning og som deltagere i de to foredrag.

Lyder det som noget for dig? Så tag dine træningssko på og vær klar til en dag fyldt med action og inspiration!

### Praktisk:

- Forplejning: Egen madpakke. Drikkevarer og kaffe og the m.v. kan købes i Cafeen undervejs.
- Pris for deltagelse: 100,- pr. atlet, trænere og forældre m.v. er med gratis.
- Tidsplan: Foreløbig – se herunder - Endelig tidsplan kommer, tirsdag den 12. nov. 2024
- **Tilmelding: Via Connect Atletik - Senest søndag den 10. nov. 2024 :**

**LINK:** <https://connect.atletik.dk/Calendar/2024/11>

Vi glæder os til at se dig!

➔ Husk at skrive dit musikønsker på når du tilmelder dig på:

**LINK:** <https://connect.atletik.dk/Calendar/2024/11>

*Med venlig hilsen*

**Lars Nielsen, Landstræner i spring, Dansk Atletik**

# JUMP FESTIVAL 2024 – Aarhus Atletik- og Løbeakademi:

## Foreløbig tidsplans ramme:

|                    |  |   |
|--------------------|--|---|
| 09:30-12:30        | Gruppe "U16-SPRING"                          | → Længde-, højde- og stangspring        |
| 10:30-13:30        | Gruppe "U16-JUMP"                            | → Længde-, højde- og stangspring        |
| 11:30-12:15        | Gruppe "U18-HOPP og U18-SPRUNG"              | → Foredrag – Det mentale i idræt!       |
| 12:30-13:15        | Gruppe "U18-HOPP og U18-SPRUNG"              | → Foredrag – Bevidstgørelse!            |
| <b>13:30-14:30</b> | <b>FROKOST / HYGGE / SAMVÆR / AFSLAPNING</b> |   |
| 14:30-17:30        | Gruppe "U18-HOPP"                            | → Længde-, Højde-, Stang-, og Trespring |
| 14:30-15:15        | Gruppe "U16-SPRING og U16-JUMP"              | → Foredrag – Bevidstgørelse!            |
| 15:30-18:30        | Gruppe "U18-SPRUNG"                          | → Længde-, Højde-, Stang-, og Trespring |
| 15:30-16:15        | Gruppe "U16-SPRING og U16-JUMP"              | → Foredrag – Det mentale i idræt!       |

## Deltagerniveauer til JUMP FESTIVAL i Aarhus den. 23. november 2024

|           | U16-piger | U18-piger | U16-drenge | U18-drenge |
|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| Højde     | 1,35 m    | 1,40 m    | 1,40 m     | 1,60 m     |
| Stang     | 2,00 m    | 2,25 m    | 2,50 m     | 3,30 m     |
| Længde    | 4,45 m    | 4,80 m    | 4,90 m     | 5,50 m     |
| Trespring | Ikke med  | 9,60 m    | Ikke med   | 11,00 m    |