

Tävlingsguide

Första gången du ska tävla – Till förälder och Aktiva

Någon gång är alltid **första gången** och så är det även när det kommer till tävlingar inom friidrott. Ni ska kanske snart göra er första tävling som friidrottsförälder med era barn, och då kan det vara bra att känna till nåra saker.

Tidsprogram och PM

På tävlingens hemsida hittar du **PM** för tävlingen en god tid innan tävlingsdagen. I PM hittar du all nödvändig information du behöver veta inför dagen, så som när avprickning kommer vara, hur många kast man får i kastgrenarna osv. Vi rekommenderar att **alltid läsa igenom PM** då det oftast skiljer sig från tävling till tävling.

Tidsprogrammet brukar normalt sett läggas upp **några dagar innan tävlingsstart**, detta pga. först när sista anmälningsdag har gått ut så vet man hur många aktiva som kommer vara med i respektive gren. Uppstår krock mellan grenar så ska ni **kontakta tävlingsansvarig förening så snart som möjligt**.

Hur man gör vid tävlingar

- 1. Förberedelser.** Se till att du får med dig rätt saker: Tävlings skor och skor för uppvärmning, tävlingsdräkt, vattenflaska, matsäck om det är en lång tävlingsdag eller fickpengar, kläder för uppvärmning och handduk om du skall duscha efteråt. Läs igenom tävlingens PM på deras webbplats för att ha koll på vad som gäller för respektive tävling.
- 2. Kom i god tid.** Ofta räcker det att vara på tävlingsarenan 90 min före start, men det kan vara bra med lite mer marginal om du inte varit på arenan förut, eller om du tävlar för första gången.
- 3. Avprickningen.** Avprickningens plats varierar beroende på tävling, men det brukar vara online om det är ett krav. Ta för vana att göra det innan avresa den aktuella tävlingsdagen. Minimum 90 min innan grenstart, men för att veta exakt bör du läsa igenom vad som gäller på varje enskild tävlings PM som finns att ladda ner på tävlingens webbplats.
- 4. Seedning.** Ofta seedas de tävlande i olika heat beroende på personligt rekord/årsbästa vid anmälan.
- 5. Nummerlapp.** När det är dags att hämta nummerlappen letar du upp det bord/sekretariat som anvisas, där du kommer få ange namn och klubb för att mottaga nummerlapp, eller själv leta upp din nummerlapp. Sätt nummerlappen på framsidan av din tävlingströja. Nummerlappen måste vara synlig när du tävlar.
- 6. Uppvärmning.** Sen är det dags att värma upp. Tiden som läggs på uppvärmning brukar vara runt 10–20 minuter, men det varierar beroende på vilka rutiner man har. Är du med i flera grenar så kan uppvärmningen per gren bli kortare och mer inriktad på just den kommande grenen.
- 7. Upprop.** Uppropet sker en stund före start – ofta 10 eller 15 min före. Då ser du till att vara vid startplatsen och svarar sedan på uppropet och ser till att vara med när ditt heat/ditt lopp/din gren ska starta.
- 8. Tävla.** Sen är det bara att ladda, lyssna på anvisningarna från starterteamet och grenfunktionärerna och göra sitt bästa! Var schyst mot de andra som tävlar, önska gärna varandra lycka till före start och tacka varandra för god match efteråt.
- 9. Jogga ner.** Efter tävlingen bör du jogga ner och stretcha lite.
- 10. Kolla resultaten.** Vill du ha koll på resultaten går du till väggen där de sätts upp. Eller så kollar du på tävlingens webbplats.