

TÄVLINGSINFORMATION

Bra att veta för dig som ska tävla

När man tävlar i friidrott finns det en del att tänka på som ny och det är därför viktigt att förbereda sig på ett bra sätt så att man känner sig så trygg som möjligt inför själva tävlingsmomentet. Här nedan kan du ta del av en checklista som hjälp inför ditt tävlande.

Tävling för barn och ungdom

När vi tävlar fokuserar vi på att ha roligt, heja på varandra, våga testa nya grenar, jaga våra egna personliga rekord. Alla tävlar (och tränar) utifrån sina egna förutsättningar. Alla är olika och alla ska få möjlighet att vara med och tävla – om det vill. Det ska vara roligt att friidrotta!

Lycka till och ha det så skoj!

Medlemskap

För att tävla krävs det att årets medlemsavgift är betald. Du ansvarar själv för att din/ditt barns medlemsavgift betalas in i tid. Läs mer om medlemskapet här.

Tävlingsplan och tävlingspolicy

På hemsidan kan du ta del av föreningens [tävlingspolicy](#) med information om vad som gäller före och under tävling. Nedanstående tävlingar finns med i IF Götas tävlingsplan och är aktuella för barn- och ungdomsgrupperna. Du hittar även [tävlingsplanen](#) på hemsidan.

Inför tävlingen

Anmälan

Kom ihåg att anmäla dig i god tid! Skicka din anmälan till IF Göta minst några dagar innan sista anmälningdagen, detta för att den som tar emot anmälan ska hinna registrera den hos arrangörsföreningen.

PM, tidsprogram och startlistor

Hittar du oftast på arrangörens hemsida några dagar före tävling.

Ta dig till tävlingen

Vanligtvis erbjuder inte föreningen gemensam transport till tävlingar. Men vi uppmuntrar träningsgrupper och aktiva/familjer till samåkning.

Tävlingskläder

Vid tävling ska Götakläder användas. Klädkollektionen finns att ta del av [här](#). I de yngre åldersklasserna går det bra att tävla i medlems t-shirten.

På plats på tävlingsarenan – att tänka på

När du är på plats på tävlingsarenan krävs det av den aktiva och föräldrar eget ansvar. Det är bra att vara på plats minst en timme innan man ska tävla så att man hinner med avprickning, hämta nummerlapp och värma upp innan det drar igång. Som nybörjare kan det i början kännas lite rörigt, men det finns många runtomkring att fråga. Du kommer snabbt känna dig som hemma. På de flesta tävlingar finns det alltid någon Göta-ledare eller klubbkompis som kan svara på dina frågor. På tävlingar uppmuntrar vi till att alla Götister sitter på samma ställe på läktaren när vi inte tävlar, och självklart hejar vi på varandra! Se till att ha med skor. Många tävlar i spikskor, men som barn går det bra att använda sina vanliga träningskor. Glöm inte att ta med en flaska och energi/mellanmål, det kan vara bra om man ska göra flera grenstarter under dagen.

Avprickning

Registrering om att du är på plats. Detta kan antingen göras digitalt eller fysiskt på plats. Oftast ska avprickning göras senast 60 minuter innan grenstart. På en del tävlingar behöver man bara pricka av sig på löpgrenarna, medan man i andra grenar behöver pricka av sig i samtliga grenar. Vad som gäller på respektive tävling anges i PM som publiceras på arrangörens hemsida några dagar innan tävlingen äger rum.

Nummerlapp

Tävlar man i flera grenar används samma nummerlapp oavsett gren. Nummerlappen fästs med säkerhetsnålar som hämtas tillsammans med nummerlappen.

Uppvärmning

Görs antingen på samma arena/hall där tävlingen genomförs eller i närheten av arenan. Vanlig tid för uppvärmning är ca 40–60 minuter innan tävlingen. Arrangörer ansvarar inte för uppvärmning, utan varje aktiv ser till att värma upp i tid för att hinna bli varm till uppropet/grenen startar. Oftast ska många aktiva tävla i samma gren, vilket innebär att man med fördel kan värma upp tillsammans.

Upprop

Sker vanligtvis 15–30 minuter innan grenen startar. Upprop sker antingen vid en förbestämd plats eller vad respektive gren. Vad som gäller står angivet i PM. Vid uppropet får den tävlande reda på vilket heat eller hopp-/kastordning som kommer gälla för tävlingen.

Resultat

Resultat för tävlande över 11 år publiceras digitalt. På arrangörens hemsida eller i PM anges vart resultaten finns tillgängliga. Många tävlingar publicerar också resultaten live, på så sätt kan man snabbt ta del av det om man vill.

Prisutdelning

Brukar ske i anslutning till att grenen avslutats. Vilka och hur många som ska kallas till prisutdelning ropas upp av speaker eller meddelas av funktionär. På en del tävlingar får alla barn under 11 år deltagarmedalj, men det kan vara lite olika från tävling till tävling.

Ha det så skoj och lycka till!

/IF Göta Karlstad