



# Tävling - så funkar det!

## Tävlingsinformation - ungdomsaktiva i Ystads IF Friidrott

Inför och på tävling kan det dyka upp många frågor och därför har vi från klubben satt samman denna tävlingsinformation. Förhoppningsvis underlättar det för dig som ska tävla och skapar tydlighet för hur tävlingsrutinerna fungerar i Ystads IF.

*För tävla ska vi göra, det är kul och utvecklande på alla sätt!*

### Anmälan

Du anmäler dig alltid till tävlingar via din/dina tränare om inget annat meddelas. De skickar därefter in alla anmälningar till arrangören (vanligtvis cirka tio dagar före tävlingen äger rum). Klubben står för alla anmälningsavgifter som ligger med i det ordinarie tävlingsprogrammet för respektive träningsgrupp. Eftersom det kostar 60-70 kr/grenstart, ska man om man anmäler sig till tävling också planera in att komma till start. Blir man sjuk eller skadad är det givetvis giltigt förfall. Meddela i så fall din/dina tränare.

Om man inte anmält sig innan sista anmälningsdatum, men sedan ändå vill vara med och tävla, får man själv bekosta efteranmälningsavgiften, vilken i regel är det dubbla mot den ordinarie anmälningsavgiften. I somliga större tävlingar kan det vara fullt i vissa grenar och därmed inte möjligt att efteranmäla sig över huvud taget.

### Tidsprogram/PM

Vanligtvis brukar tidsprogram för respektive tävling vara klart cirka fem dagar före tävlingen. Detta brukar läggas på arrangörens hemsida och även på Skånes Friidrottsförbunds hemsida om det är en större tävling i Skåne (alltså inte våra mer lokala KM-tävlingar): <http://www.skenefriidrott.org/>

### Tävlingsdagen

Kom i god tid till tävlingen. Lagom är att åtminstone vara på plats 90 min före din tävlingsgren startar. Om du ska tävla i löpning, börja med att pricka av dig på startlistan för respektive löpgren. Detta görs personligen av den som ska tävla och vanligtvis senast 60 min före aktuell löpgren startar. Därefter tas startlistan ner och har man inte prickat av sig med sin namnteckning/signatur, får man inte heller starta i löpgrenen. Om du dessutom har skrivit in ditt personliga rekord på distansen ökar chansen att du hamnar i ett för dig lämpligt heat, om det inte är final direkt.

Ovanstående gäller för löpgrenar. I teknikgrenar (hopp och kast) gäller vanligtvis endast upprop på respektive startplats 15-20 min före grenen startar. Även i löpgrenarna gäller upprop 15-20 min före starten, vid respektive startplats (till exempel 60 m- eller 200 m-starten).

Startlistorna för avprickning i löpning brukar i regel sättas upp i anslutning till tävlingssekretariatet.

Här brukar du också kunna hämta din nummerlapp. Fäst denna väl synlig på bröstet. (Ibland är nummerlappen tyvärr ganska stor, men arrangörerna och deras sponsorer brukar inte bli förtjusta om man viker in reklamen på nummerlappen.)

I de yngre åldersklasserna har det blivit allt vanligare att alla tävlande i hopp- och kastgrenarna får fyra försök vardera. I de äldre åldrarna (var gränsen går varierar) är det oftast tre försök för alla tävlande, sedan får de åtta bästa ytterligare tre försök.

I löpgrenarna är det viktigt att själv kolla resultatlistan efter försöken, och se om man gått vidare till nästa omgång. Om det varit mer än 24 startande kan det i vissa tävlingar arrangeras både A- och B-final, vilket innebär att de 16 eller 12 bästa (beroende på hur många banor arenan har) från försöken går vidare till final. Den behöver man inte pricka av sig till, men vara med på uppropet cirka 15 minuter innan start.

I höjd- och stavhopp höjs ribban efter ett förhand bestämt schema (finns oftast med i inbjudan), men när det bara är vinnaren kvar får hen själv bestämma vilken nästa höjd ska bli, när alla andra är utslagna.

När du ska tävla, är det såklart viktigt att du kommit ihåg att packa ner din tävlingsutrustning; tävlings-t-shirt/linne (om du inte hunnit köpa YIF Friidrotts officiella tävlings-tröja så måste du i alla fall ha en helvit tröja när du tävlar), spikskor, tejp eller dylikt för ansatsmärke mm. Bra att ta med sig är också en rejäl matsäck och vattenflaska. I regel brukar det finnas café på tävlingarna där det säljs korv med bröd, mackor, dricka och kaffe, men för den som ska tävla en hel dag är det bäst att även ha med en egen matsäck, så klarar man dagen på bästa sätt.

När du tävlar representerar du Ystads IF, uppträd därför alltid sportsligt och heja gärna också på dina klubbkompisar när de tävlar!

Mer info om hur en friidrottstävling går till hittar man på vår hemsida:

<http://www.friidrott.ystadsif.se/tavlingar/riktlinjerfortavlande/>

**Lycka till med tävlandet för Ystads IF Friidrott!**

