

SSIF Friidrott Tävlingsinfo

Vi ser gärna att ungdomarna tävlar från ca 9-10 års ålder. Det är självklart helt frivilligt men bidrar till att göra träningen rolig, se resultaten av sin utveckling och stärker även kamratskapen.

Anmälan

Anmälan görs via mail till Tävlingsansvarig senast på angiven dag. Klubben betalar då anmälningsavgiften, normalt för upp till tre grenar per dag. Undantag kan göras, men det kräver mera energi och koncentration än man tror att tävla, och det kan bli stressigt med för många grenar i tät följd. Detta gäller speciellt för nybörjare (men inte prova-på tävlingar). Vid efteranmälan får man själv bekosta hela avgiften eller mellanskillnaden. Fråga din tränare eller se på hemsidan.

Förberedelser innan tävlingen

Någon vecka före tävlingen brukar tidsprogrammet publiceras. Då är det lämpligt att skriva ut och ta med det, markera gärna egna starter med tex en färgpenna så det är lätt att hitta dem. Gör en planering så ni vet när det t.ex. är lämpligt att äta, och om det är några grenar med kort tid emellan eller som i värsta fall krockar. Det är extra viktigt om man som förälder har mer än ett barn som tävlar samma dag. Glöm inte att dubbelkolla schemat på tävlingsdagen eller kvällen före, sena ändringar förekommer, vilket kan bli tråkigt om man missat det.

Klädsel

Vid tävling skall man ha på sig SSIFs tävlingslinne, i övrigt valfri (egen) klädsel och skor. Tävlingslinne får man låna av klubben så länge man är aktiv. Man tvättar det själv och lämnar tillbaka då man slutar tävla för SSIF.

Bra att ha med

- Aktuellt tidsprogram, penna, idrottstejp
- Tävlingslinne, shorts, överdragskläder
- Gympaskor och ev. spikskor eller andra specialskor.
- Mat och dryck, mellanmål
- I förekommande fall regnkläder, solcreme, solglasögon, sittunderlag
- Eventuella egna kastredskap (se invägning)

Avprickning, minst 60 min före start (OBS)

Görs normalt i alla löpgrenar, typiskt senast en timma före start. Görs genom att skriva sin signatur på listor, centralt placerade på arenan. Om man missar detta blir man struken från grenen. I vissa fall kan man ha avprickning även i andra grenar, se tävlingens PM.

Invägning, minst 60 min före start

Om man vill använda egna redskap, tex spjut, diskus eller liknande, skall dessa vägas in. Normalt senast 90-60 minuter före start, se tävlingens PM. Observera att alla tävlande får använda ett invägt redskap. Glöm inte får med det hem efter avslutad tävling.

Lämplig uppvärmning, ca 30 min före start. (t.ex. på ledig löparbana eller gräsplan)

Jogging

Stretching

Löpskolning

Ett par stegringslopp, framförallt vid löp- och hoppgrenar

Inhoppning/provkast

OM föregående gren är avslutad finns oftast möjlighet att prova på att hoppa eller kasta, testa bana, mäta ut ansats, finslipa tekniken eller liknande. Fråga gärna ev. funktionärer först, eller se hur andra gör. Efter uppropet finns oftast möjlighet för ytterligare ett par försök.

Upprop, ca 15 min före start

Görs i alla grenar, normalt ca 15 min före start på tävlingsplatsen.

Finaler

I de flesta kast- och hoppgrenar får alla deltagare 3 försök. Sedan får de 8 främsta ytterligare 3 försök i finalen. För yngre åldersklasser får ibland alla fyra försök istället.

I löpgrenar förekommer ofta försök och ibland semifinaler innan finalen. Olika regler gäller för hur man går vidare på placering eller tid, se tävlingens PM.

Regler

Se [Regelboken 2018](#)

Regler i gruppen

- Alla deltagare bidrar till en positiv stämning genom att heja på och stötta varandra.
- Vi stöttar och hjälper alla, även tävlande från andra klubbar.

Föräldramedverkan

- Hjälp vid behov ditt barn med att hålla koll på tider och grejor, kolla plankträff, ställa in startblock mm. Men låt barnet styra och ta ansvar efter förmåga.
- Alla föräldrar bidrar till positiv stämning och är förebilder genom att stötta och hjälpa.
- Fokusera på det som gått bra, personliga förbättringar är viktigare än placering!
- Föräldrar kan uppmanas att ställa upp som funktionärer vid tävlingar i SSIFs eller IFK Lunds regi.

SSIF Tränare**Äldregruppen**

Michael Wamsler 0733-36 59 10 ssif@wamsler.se

Yngregruppen

Martin Persson 070-280 09 48 martin.persson@iblandmedia.se

Magnus Almqvist

Tobias Håkansson 073-673 56 66

Christina Mattsson Kugic 070-257 27 56