

# Første gang på friidrettsstevne – her er nyttige tips!

## Første gang på friidrettsstevne?

Her er noen tips til deg som skal være med på stevne første gang! Det er lurt at en voksen som kanskje skal være med deg også leser dette, og tar det med som en liten huskelapp på de første stevnene.

## Påmelding

Det er viktig å melde seg på i god tid før fristen går ut. Du melder deg på ved å sende en mail til din oppmann. Hvis du melder deg på når fristen er utløpt, må du selv betale etteranmeldingsgebyret som normalt er 60-80 kr.

Det er lurt å ikke melde seg på i alle øvelser før du har fått litt erfaring. Velg ut det du har mest lyst til.

## Tidsskjema

Dette finner du på stevnets hjemmeside, som du finner via arrangørklubbens hjemmeside. Tidsskjemaet er som regel klart 1-2 dager før stevnet.

## Oppmøte

Normalt er det avkrysning for oppmøte på liste senest en time før øvelsen starter. Du trenger også tid til å ta på startnummer, varme opp og tøy ut! I noen stevner er det ikke avkrysning for hopp- og kastøvelser, da holder det å møte opp til oppropet før start.

## Opprop

Foregår der hvor øvelsen finner sted, gjerne 10-15 min. Da blir alle ropt opp i den rekkefølgen dere skal starte i. Du må svare ved oppropet! Oppvarming til øvelsen gjør du før oppropet.

## Premier

Det er ofte deltagerpremier til alle i klasse 10-12 år. Ellers til de tre beste, og noen ganger 1/3 premiering. På mindre stevner er det som regel ikke premiering.

## Her kommer litt informasjon om de vanligste øvelsene:

### **Sprint** (60m-100m-200m og hekkeøvelser)

#### Heat

Ofte er det mange med og dere blir delt inn i flere puljer (heat). Man prøver gjerne å få til at du løper sammen med de som du er omtrent like god som. Når du er helt ny og ikke har noen "pers" starter du med andre som er helt nye, og slipper å løpe med de aller beste med en gang.

#### Startblokker

Dette trenger du ikke å bruke du ikke har trent på det – mange i de yngste årsklassene starter med stående start. Når start-dommeren (han eller hun med pistolen) skal starte dere skjer dette:

- Dommeren blåser i fløyta og roper: "GJØR KLAR!" Da tar du raskt av deg oppvarmingstøyet (mange liker å ta av dette litt før) og stiller deg BAK startblokka eller 2 m bak streken

- Dommeren sier: "INNTA PLASSENE" Da stiller du deg ved streken eller setter deg i blokkene. Husk at du skal ikke berøre streken. Du må da være helt stille og nesten ikke røre deg når du først er ordentlig på plass.
- Dommeren sier "KLAR!" Da løfter du deg opp i blokka – eller bøyer deg litt forover ved streken hvis du står (her må du også være rolig i kroppen)
- Dommeren SKYTER og du løper! Husk å løpe helt inn til mål, ikke slapp av før du er over målstreken!

Tjuvstart:

Hvis dommeren skyter en gang til etter startskuddet er det tjuvstart og du går rolig tilbake til start. Du kan bare tjuvstarte 1 gang. Han kan også blåse hardt i fløyta i stedet for å skyte en gang til. I klassene fra 15 år og oppover blir man diskvalifisert hvis man tjuvstarter, selv om det er første tjuvstart.

### **Lengde**

Her er det bare å ta løpefart og satse på ett bein inne imellom to hvite striper borte ved sandgropen. Dette heter satssone og den er 50cm for årsklassene til og med 13 år. Du skal satse innenfor den siste stripen, hvis ikke blir hoppet regnet som dødt – og ikke målt. Du får alle gyldige hopp målt fra der hvor du satser med foten inne i feltet til bakerste punkt i sanden. Husk å bøye deg forover når du lander, og ikke sett ned hånden bak deg i sanden.

For klassene fra 14 år og oppover er det planken som gjelder.

Dommeren som står ved lengdegropen er ofte veldig flink til å forklare hva som skal skje! Du får treningshopp, og 3-6 forsøk i selve konkurransen.

### **Høyde**

Her snakker dommeren med deg om hvilken høyde du vil begynne å hoppe på, og så begynner konkurransen på den laveste høyden noen har valgt. (for eks. 90 cm). Du får tre forsøk på å hoppe over denne høyden. Klarer du det, går du videre til neste høyde (95 cm) og får tre forsøk her også. Det er først når du har revet tre ganger på en høyde at du er ute av konkurransen.

Her får du også lov å ta treningshopp før dere begynner.

### **Kule**

Her skal du ta sats inne i en ring, og det er veldig viktig at du går inn- og ut av ringen bakerst. Det er som regel en rød strek som viser deg grensen. Foran ligger kastfeltet hvor kula lander. Når du har støtt kula ut i kastfeltet passer du på å ikke tråkke over ringen og ut i feltet, da blir støtet regnet som dødt og ikke målt.

Du får prøvestøt (prøvekast) og 3-6 forsøk i selve konkurransen.

### **Trenere/ledere:**

Vi er som oftest til stede på indre bane, og alltid på de prioriterte stevnene vi gir beskjed om. Vi prøver å hjelpe til ved start, innstilling av startblokker, gir tips og hjelp i kast- og hopp-øvelsene. Du må ikke være redd for å spørre oss eller dommerne som er ute på banen.

### **Foreldre/tilskuere**

På innendørsstevnene må som regel foreldrene være på tribunen. Dette er ikke så strengt på utendørs-stevner, men man skal aldri heie på utøverne fra indre bane, og man må alltid være veldig

forsiktig så man ikke går i veien for utøvere som er i banen eller i hopp-tilløpene. Snakk med oss så veileder vi!

Tonen og atmosfæren er god på friidrettsstevner – og det er ikke så "skummelt" som man kanskje tror! Det viktigste er å ha det gøy, og å gjøre sitt beste. Å slå "persen" er en herlig følelse, hvilket nummer du blir er mindre viktig.

Vi gleder oss til å se deg!