



Tips och trix till föräldrar och nyblivna tränare på friidrottstävlingar

- Tävlings-PM:** Är ett informationsblad som brukar publiceras på tävlingens hemsida några dagar före tävlingen. Där finns information om tävlingen, t. ex. nummerlappar, första start, efteranmälan, tid för avprickning, tid för upprop, resultat, specifika grenregler som höjningsschema i höjdhopp/stavhopp, parkering, servering/mat.
- Tidsprogram:** Publiceras oftast samtidigt med tävlings-PM och är ett schema för när de olika åldersklasserna ska tävla.
- Avprickning:** Man behöver anlända till tävlingen i god tid för att hinna pricka av sig i de grenar man anmält sig i och ska delta i. Avprickning brukar ske på uppsatta listor. Hur lång tid före grenstart man ska pricka av sig brukar stå i tävlings-PM, oftast är det 45-60 minuter innan grenstart. Om man anmält sig i en gren och inte kan delta ska man stryka sig. Stryker man sig behöver föreningen inte betala startavgiften, förutom om det framgår av inbjudan att man inte får tillbaka startavgiften vid strykning. Men tänk på att inte stryka sig onödan, Jag har inte lust just nu, är inte någon giltig anledning.
- Upprop:** Sker där grenen ska genomföras, oftast 10-15 min innan grenstart. När är angivet i Tävlings-PM.
- Uppvärmning:** Man behöver vara ordentligt uppvärmd innan sin gren för att få bästa möjliga resultat. 60-45 minuter innan gren börjar man uppvärmningen som kan vara ungefär så här:
- jogga sig varm i 10-15 minuter
 - rörlighetsövning i ben 5 min
 - löpskolning i 5-10 minuter
 - ca 3 stegringslopp
 - övningar specifik för gren, i kast- armövningar, höjd – höga spänsthopp etc
- Inställning:** Jämför dig med dig själv, förbättring av personbästa är roligt. Ha roligt!