

Første gang på friidrettsstevne

De første gangene på friidrettsstevne er det en del nytt. Her er noen tips. 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 til Inga Lill Gabrielsen: post.uraeddfriidrett@yahoo.com, hvis du ikke får dette til så spør trenerne på treningen.

I UFI anbefaler vi at man prøver seg på så mange forskjellige øvelser i begynnelsen, men liker man ikke å løpe langt, så la være å bli med på lang løp. Det kan også være lurt å begrense seg til tre øvelser per stevnedag. Oppgi navn på utøver, alder (alderen barnet fyller inneværende år), og hvilke øvelser enn ønsker å delta på.

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, for løpsøvelser.. Du trenger også tid til å ta på startnummer, varme opp og tøy ut! Normalt 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 før. 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:

Løpsøvelser/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 hvis 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

Urædd Friidrett

- 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. (I yngre klasser er man nok ganske romslige) 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.

Tekniske Øvelser

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 trække 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 tilstede 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!

Det viktigste er å ha det gøy, og å gjøre sitt beste. Å slå "persen" (personlig rekord), er en herlig følelse, hvilket nummer du blir er ikke et fokus. Stevner er en treningsarena hvor vi får prøvd litt av de tingene vi øver på til vanlig. Jo flere som stiller jo mer sosialt og hyggelig blir det. Så, ikke nøl, meld dere på.

Oppvarming på stevne

Hvert stevne har dedikerte områder til oppvarming og det lønner seg å lese informasjon fra stevnearrangør om hvor dette er, før stevnet.

Dessverre kan ikke alle UFIs utøvere foreta oppvarming samtidig ettersom det er ulike starttidspunkter. Derfor må noen utføre oppvarming på egen hånd og sammen med andre i samme aldersklasse. Det er alltid en god ide å «henge seg» på de som ser ut som de har gode rutiner, hvis man er usikker.

Kanskje man som foresatt kan slå en prat med andre foresatt fra andre klubber og spørre om det er ok at man «henger seg på». Oppvarmingen skal helst foregå slik at man er helt og aldeles gjennomvarm og svett når det er 10 min til øvelsesstart. På det tidspunktet er det vanligvis tid for opprop der man skal konkurrere.

Det viktigste før den første øvelsen, er å bli gjennomvarm og få brukt den muskulaturen som skal tas i bruk under øvelsen. Typisk er det 60 m eller lengde som er første øvelsen i de yngre klasser. Her er et kort oppvarmingsprogram som passer fint for de fleste. Sett av 25-30 minutter. Husk vannflaske og do-pause, enten før eller umiddelbart etter oppvarming.

Hva	Formål	Varighet
Rolig jogging	Varme opp hele kroppen	10-15 min
Dynamisk tøyning (ikke statisk før øvelser) slik som bensving, armsving, hjulet med spisse knær, nakke, rygg	Øke bevegeligheten	5 min
Lette styrke øvelser. Slik som planke, armhevinger, mageøvelser, ryggøvelser, spensthopp	Forberede muskulaturen og åpne for økt blodgjennomstrømning	5 min
Lette øvelsesspesifikke tekniske øvelser 3 x 3 repetisjoner	Forberede for best mulig teknisk utførelse	5 min
4-5 stigningsløp eller lignende med 95 % av maks med pause (gå tilbake)	Øke refleks og respons evne, forberede for maks eksplosivitet. Uten dette vil man ikke kunne oppnå maksimal ytelse fra start av øvelsen. (varierer dog litt om dette er sprint eller lang løp)	5 min

