



Første friidrettsstemne

Dei første gongene på friidrettsstemne er det ein del nytt. Under følgjer det nokre tips, som både du og foreldra din kan lese, og tar det med som ein liten huskelapp på dei første stemnene.

Påmelding

Det er viktig å melde seg på i god tid før fristen går ut. Påmelding blir gjort som vanleg av kvar enkelt i <http://www.minidrett.no>. Om du ikkje hugsar brukarnamn/passord eller ikkje har brukt Minidrett tidlegare, følgjer du avvisingane på øvste navigasjonslinje.

Om du lurar på noko, kontakt klubben ved idrottslaget@bul.no.

Viss du melder deg på når fristen er gått ut, må du sjølv betale etteranmeldingsgebyret som normalt er 60-80 kr.

Tidsskjema

Dette finn du på stemnet si heimeside eller heimesida til arrangørklubben. Tidsskjemaet blir sett etter at påmeldingsfristen og er som regel klart 1–2 dagar før stemna.

Oppmøte

Normalt er det avkryssing for oppmøte på liste seinast ein time før øvinga startar. Du treng òg tid til å ta på startnummer, varme opp og tøyse ut! På nokre stemnar er det ikkje avkryssing for hopp- og kastøvingar, då held det å møte opp til oppropet før start.

Opprop

Dette skjer der øvinga finn stad, gjerne 10–15 min før øvingsstart. Då blir alle ropt opp i den rekkefølga dei skal starta i. Du må svare ved oppropet! Oppvarming til øvinga gjer du før oppropet.

Premier

Det er ofte deltakarpremiar til alle i klasse 10–12 år. Elles til dei tre beste, og nokre gonger 1/3 premiering. På mindre stemne er det som regel ikkje premiering.

Heat

Ofte er det mange med og de blir delt inn i fleire puljar (heat). Ein prøver gjerne å få til at du spring saman med dei som du er omtrent like god som. Når du er heilt ny og ikkje har nokon "pers", startar du med andre som er heilt nye og slepp å springe med dei aller beste med ein gong.



Startblokker

Mange i dei yngste årsklassane startar med ståande start. Når start-dommaren (han eller ho med pistolen) skal starte dykk skjer dette:

- Dommaren blæs i fløyta og roper: "GJØR KLAR!" Då tar du raskt av deg oppvarmingstøyet (kan du òg ta av litt før) og stiller deg BAK startblokka eller 2 m bak streken.
- Dommaren seier: "INNTA PLASSANE" Då stiller du deg ved streken eller set deg i blokkene. Hugs at du ikkje skal røre streken. Du må då vere heilt stille og nesten ikkje røre deg når du først er ordentleg på plass.
- Dommaren seier "KLAR!" Då løftar du deg opp i blokka – eller bøyer deg litt framover ved streken viss du står (her må du òg vere roleg i kroppen)
- Dommaren SKYT og du spring! Husk å springe heilt inn til mål, ikkje slapp av før du er over målstreken!

Tjuvstart

Viss dommaren skyt ein gong til etter startskotet er det tjuvstart og du går roleg tilbake til start. Du kan berre tjuvstarte 1 gong. Han kan òg blåse hardt i fløyta i staden for å skyte ein gong til. I klassane frå 15 år og oppover blir ein diskvalifisert viss ein tjuvstartar, sjølv om det er første tjuvstart.

Lengde

Her er det berre å ta fart og satse på eitt bein inne imellom to kvite striper borte ved sandgropen. Dette heiter satssone og han er 50 cm for årsklassane til og med 13 år. Du skal satse innanfor den siste stripa, viss ikkje blir hoppet rekna som dødt – og ikkje målt. Du får alle gyldige hopp målt frå der du satsar med foten inne i feltet til bakarste punkt i sanden. Hugs å bøye deg framover når du landar, og ikkje sett ned handa bak deg i sanden.

For klassane frå 14 år og oppover er det planken som gjeld.

Du får treningshopp, og 3–6 forsøk i sjølve konkurransen

Høgde

Her snakkar dommaren med deg om kva høgde du ønsker å byrje med, og så byrjar konkurransen på den lågaste høgda nokon har valt. (for eks. 90 cm). Du får tre forsøk på å hoppe over denne høgda.



Klarar du det, går du vidare til neste høgde (95 cm) og får tre nye forsøk. Det er først når du har rive tre gonger på ei høgde at du er ute av konkurransen.

Her får du òg lov å ta treningshopp før de byrjar.

Kule

Her skal du ta sats inne i ein ring, og det er veldig viktig at du går inn og ut av ringen bakarst. Det er som regel ein raud strek som viser deg grensa. Kula skal lande innanfor kastfeltet. Når du har støytt kula ut i kastfeltet passsar du på å ikkje tråkke over ringen og ut i feltet, då blir støytten rekna som dødt og ikkje målt.

Du får prøvestøyt (prøvekast) og 3–6 forsøk i sjølve konkurransen.

Trenarar/leiarar

Vi er som oftast til stades på indre bane, og alltid på dei prioriterte stemnene vi gir beskjed om. Vi prøver å hjelpe til ved start, innstilling av startblokker, gir tips og hjelp i kast- og hopp-øvingane. Du må ikkje vere redd for å spørje oss eller dommarane som er ute på banen.

Foreldre/tilskodarar

På innandørs stemnene må som regel foreldra vera på tribunen. Dette er ikkje så strengt på utandørs stemne, men ein skal aldri heie på utøvarane frå indre bane, og ein må alltid vere veldig forsiktig så ein ikkje går i vegen for utøvarar som er i banen eller i hopp-tilløpa.

Tonen og atmosfæren er god på friidrettsstemner og det viktigaste med er å ha det gøy, og å gjere sitt beste. Å slå ditt eige beste resultat er alltid ei herleg kjensle.

Lykke til!