



IDRETTSKLUBBEN HIND

Stiftet 24.09.1937

Tilsluttet Norges Friidrettsforbund – Norges Idrettsforbund

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 i minidrett.no, hvis du ikke får dette til så spør trenerne/oppmann på treningen. Vi anbefaler at man prøver seg på som mange øvelser som råd i begynnelsen, men liker man ikke å løpe langt, så la være å bli med på langløp.

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 tøye ut. I noen stevner er det ikke avkrysning for hopp- og kastøvelser, da holder det å møte opp til oppropet før start.

Opprop

Opprop foregår der hvor øvelsen finner sted, gjerne 10-15 min før øvelsen. 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 deltagerpremier til alle opp til 12 år. Ellers til de tre beste, og noen ganger 1/3 premiering. På mindre stevner er det som regel ikke premiering.

Øvelser

Her kommer litt informasjon om de vanligste øvelsene: Sprint (60m-100m-200m og hekkeøvelser)

Heat

Ofta 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 én 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 startblokk 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.



IDRETTSKLUBBEN HIND

Stiftet 24.09.1937

Tilsluttet Norges Friidrettsforbund – Norges Idrettsforbund

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! Husk også at når man har fått tildelt bane så må man løpe i sin bane hele veien, med mindre det (på lengre løp) er lov til å løpe inn til lista etter start.

Tjuvstart

Hvis dommeren skyter en gang til etter startskuddet er det tjuvstart og du går rolig tilbake til start. Dommeren kan også blåse hardt i fløyta i stedet for å skyte en gang til. I de yngre klassene kan man tjuvstarte én gang og likevel få starte på nytt (i yngre klasser er man nok ganske romslige). 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 ugyldig (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. 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 ugyldig (dødt) og ikke målt. Det er som regel en rød eller hvit strek som viser deg grensen. Du får prøvestøt (prøvekast) og 3-6 forsøk i selve konkurransen.

Trenere/ledere:

Vi er stede 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 utendørsstevner, 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.



IDRETTSKLUBBEN HIND

Stiftet 24.09.1937

Tilsluttet Norges Friidrettsforbund – Norges Idrettsforbund

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 klubbens 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 de 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 minuttter. Husk vannflaske og tissepause, enten før eller umiddelbart etter oppvarming.

Hva	Formål	Varighet
Rolig jogging	Varme opp hele kroppen	5-10 min
Dynamisk tøying (ikke statisk før øvelser) slik som bensving, armsving, julet med spisse kner, nakke, rygg	Øke bevegeligheten	5 min
Lette styrkeøvelser. 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 responsevne, forberede for maks eksplosivitet. Uten dette vil man ikke kunne oppnå maksimal yteevne fra start av øvelsen. (varierer dog litt om dette er sprint eller langløp)	5 min