



Girlfighters BK

BROTTHINGSTÄVLING

Här följer en del praktisk information som är bra att läsa och känna till.

Tränarna/ledarna informerar löpande om aktuella tävlingar vid samling före träningspassen samt på laget.se/girlfightersbk. Vid träningarna eller via lagets kontaktsidor (laget.se, mail eller facebook) tar tränarna/ledarna emot anmälningar från barnets förälder till nästkommande tävlingar.

Inför tävling:

Inför varje tävling ges en utförligare information av tränare/ledare innehållande:

- Senaste datum för anmälan.
- Avresetid, samlingsplats, färdmedel och beräknad hemkomst.
- Tävlingsarrangör, ort och tävlingslokal.
- Kostnader för tävling och resan.
- Vilka som deltar i tävlingen från Girlfighters BK.
- Vilken/vilka tränare/ledare som åker.

Tävlande ska ta med följande:

- Tävlingslicens.
- Avgift för tävling och ev. reskostnad.
- Inomhusskor utan svart sula.
- Tejp (till skorna t.ex. maskeringstejp).
- Duschsaker och handduk.
- Liten handduk.
- Klubbtröja (om man har, annars någon annan tjocktröja).
- Klubb T-shirt (om man har, annars någon annan top/T-shirt).
- Träningsstajts eller mjukisbyxor.
- Hårnodd utan metallspänne.
- Vattenflaska och mat (**inga nötter**).

Resa till och från tävlingsort:

Samtliga tränare/ledare och tävlande ska vara klara för avfärd på utsatt tid.

Om någon skulle bli sjuk måste tävlande/förälder ringa utsedda tränare/ledare så att vi inte står och väntar på någon.

Vid resor till och från tävlingar strävar vi efter att samtliga tävlande åker i samma bil/bilar för att på så sätt bygga upp en kamratlig och trygg social gemenskap. Vid resor med flera fordon strävar laget efter att köra tillsammans både vid ut- och hemresa.

Vid resor med bil eller minibuss krävs givetvis att föraren innehar för respektive fordon giltigt körkort och att han/hon **följer gällande trafikregler**. Förare ska också försäkra sig om att alla använder bilbältet. För barn under tolv år krävs ofta bilbarnstol, så att de åker säkert bältat i bilen på samma sätt som en vuxen.

Innan tävling startar:

Vid ankomst till tävlingslokal ser tränare/ledare till att vi får en gemensam samlingsplats.

Tävlande samlas för att gemensamt byta om till trikå och därefter gemensamt genomgå medicinkontroll och invägning.

Innan matcherna startar samlar tränare/ledare samtliga tävlande för genomgång av tävlingsdag, "peptalk" och gemensam uppvärmning. Det är väldigt viktigt att tävlande värmer upp för att slippa skador samt för att orka tävla. En bra regel är att man ska bli varm, på gränsen till svettig.

Tävlingsstart:

Äntligen kommer tävlingen igång. Här är det lätt att glömma bort både tid och rum. Vid en del tävlingar påbörjas tävlingen med en inmarch där alla tävlande deltar.

Tränare/ledare ansvarar för:

- När tävlande ska gå match.
- När tävlande behöver värma upp.
- Vilken färg på trikå (blå eller röd) tävlande ska ha på sig.
- Att tävlande har en utsedd "coach" vid match.

Tävlande ansvarar för att:

- Lyssna till de instruktioner som ges av tränare/ledare.
- Bära klubbtröja, t-shirt, trikå etc. i mån av tillgång.
- Delta vid uppvärmning som leds av tränare.
- Hejar och stöttar klubbkompisarna under deras matcher.
- Ansvarar att vara i närheten av ansvarig ledare/tränare och alltid meddela om man går iväg från utsedd samlingsplats.
- Bemöter brottare, ledare, domare, funktionärer och publik med hänsyn och respekt.
- Godis- och läskförbud tills alla tävlat klart.

Match:

När tävlande går in på mattan ska tävlande hälsa på domaren samt motståndare genom att skaka hand. När domaren är klar startas matchen. En match är 2 × 2 minuter och vinner gör man på poäng eller fall. Vid matchslut ska tävlande tacka domaren, motståndare och motståndarens coach.

Efter matchen ser tävlande till att få på sig överdragskläder så att man inte blir kall. Viktigt också att tävlande dricker lite vätska och får i sig lite mat mellan matcherna för att återhämta sig.

Efter tävlingens slut:

Efter att alla tävlande gått klart sina matcher samlar tränare/ledare samtliga tävlande för summering av tävlingsdag.

Tävlande samlas för att gemensamt duscha och byta om.

Samling sker därefter för gemensam transport hem efter en rolig och upplevelserik tävling.

”Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor.”

Om det är något ni undrar över, kan ni fråga oss tränare/ledare eller kontakta oss via uppgifter nedan.

Lycka till önskar tränare/ledare för Girlfighters Brottarklubb!

Girlfighters BK, 2014-02-16