

Så går en tävling till

För dig som inte tävlat i friidrott tidigare finns här en enkel förklaring om hur saker fungerar.

Viktiga dokument

Före tävlingen ska man alltid leta upp följande tre dokument - de finns nästan alltid på tävlingens hemsida.

Tidsprogram

Det är tidsprogrammet som berättar när varje gren går av stapeln. Först brukar klassen stå, t ex P7 (=pojkar som äldst är sju år under året) eller F11 (Flickor som äldst är 11 under året), U8 (=mixad klass för barn som fyller som äldst åtta under året). Leta upp dina grenar och när de börjar så att du vet var du ska vara och när. Tidsprogrammet brukar publiceras när anmälningstiden för tävlingen gått ut.

PM

PM är extra instruktioner till alla deltagare. Där står om man ska pricka av sig, när upprop sker vi varje gren med mera. Läs PM noggrant, om det står någonting där så finns det en anledning till det - för att du enklare ska veta vad som gäller just den här tävlingen.

Startlista

Här kan du kontrollera att du anmält dig i rätt grenar. Det är också roligt att se vilka mer än du som tävlar ihop med dig. Kanske kan ni värma upp ihop.

På arenan

Det första man gör på arenan är att pricka av sig. Ibland prickar man av sig i löpgrenarna bara och ibland i alla grenar. Om man inte är avprickad kan det vara så att man inte finns med i startlistorna - så - pricka av dig! (På Kringelspelen 2025 kommer man att använda sig av digital avprickning. Gå in på hemsidan och pricka av dig eller ditt barn om ni ska delta i en löpgren (t ex 60m eller 400 m. Det gäller inte mångkamp, där bara dyker man upp vid grenstart.)

Före grenstart är det dags för dig att värma upp. Oftast får man inte värma upp på banorna utan det finns andra ställen där du kan värma upp.

Föräldrar och medföljande ledare ska stå utanför löparbanorna. Endast aktiva tävlande och funktionärer får vara på banorna och innerplan. Det finns oftast ett staket som visar var man ska stå, men man kan vara nära ändå. Om ditt barn behöver coachning eller sällskap får de komma till dig eller en ledare. Kom ihåg att påminna om att alltid vara uppmärksam på andra tävlande och vänta tills det är klart innan man går över löparbanan. Hjälp gärna varandra att hålla ordning och säkerhet.

Upprop

I PM står när det är upprop före varje gren. Se till att du finns på plats då. Uppropet fungerar så att man ropar upp vilka som är på plats och man svarar med ett högt och tydligt "ja".

Teknikgrenar

I teknikgrenarna lyssnar man sedan på sekreteraren oftast säger han/hon Lina Larsson, därefter Anna Andersson. Om man då är Anna så gör man sig redo för att genomföra ett försök. Så man har lite tid på sig att ta av sig yttertröjan eller byxorna om man ska ha linne/T-shirt och shorts/tights för att tävla i.

Löpning

I löpning så lyssnar man på instruktionerna från startern. Denne kommer att ropa upp vilket heat och vilken bana man står på. Säger de att man springer i heat 2 på bana fyra så kommer man sedan att springa i det andra heatet på bana fyra. Det kan också vara här du får nummerlappar som du ska ha på dig för att springa. Följ instruktionerna och stå stilla tills startskottet ljuder. Först kommer starten att vissla i en visselpipa, det betyder att man ska göra sig redo och ta av sig till tävlingskläder och samlas på punkterna som finns uppritade bakom startlinjen.

Efter tävlingen

Efter tävlingen kan det vara prisutdelning, lyssna noggrant i högtalarna om du blir kallad till prispallen. Annars kan man gå till resultatlistorna och se dina resultat, ofta kan de finnas digitalt på hemsidan också. Troligtvis satte du några personliga rekord, kom ihåg dessa och se till att slå dem vid nästa tävling, för visst var det kul att tävla?