



Heleneholms IF tävlingssguide vid friidrottstävlingar



Innehåll

1. Värt att tänka på inför en tävling	3
1.1 Läs tävling-PM	3
2. Klubbprofil & Material	4
2.1 Klubbkläder	4
2.2 Spikskor	4
3 Information under tävling.....	4
4 Löpning	5
4.1. Sprint (60m>400m)	5
4.1.2 Medeldistans (800m-1500m/1mile).....	5
4.1.3 Långdistans (1500m>).....	6
4.2 Häck.....	6
4.2.1 Hinderlöpning.....	7
4.3 Stafett.....	7
5 Hoppgrenar.....	8
5.1. Längd.....	8
5.2 Tresteg.....	8
5.3. Höjdhopp	8
5.4. Stavhopp.....	9
6. Kastgrenar	10
6.2 Diskuskastning.....	12
6.3 Släggkastning.....	12
6.4 Spjutkastning.....	13
6.5 Bollkastning	13
6.6 Viktkastning.....	13
7. Mångkamp	14

Syftet med detta dokument är att underlätta för aktiva och föräldrar kring generella regler och information som kan vara viktig att ta del av inför och under en friidrottstävling. Som ny deltagare finns det ofta många små grejer att tänka på vilket vi hoppas kunna underlätta genom att ta upp den vanligaste och viktigaste informationen.

Friidrott brukar vanligtvis delas in i fem gren kategorier: Löpning, hopp, kast, mångkamp och stafett. Grenarna varierar något mellan inomhus och utomhus.

Huvudsakligt grenprogram inom friidrott (utomhus)

Löpning	Hoppgrenar	Kastgrenar
Sprint: 60m-400m	Längd	Kula
Medeldistans: 600-1500m	Tresteg	Spjut
Långdistans: 3000m>	Höjd	Diskus
Kort & långhäck/Hinder	Stavhopp	Slägga

1. Värt att tänka på inför en tävling

Att tävla ska vara kul och inget som man ska vara rädd för, en bra start kan därför vara att starta på en mindre tävling i närområdet för att känna på hur det känns att vara med i en friidrottstävling. **Tänk på att anmäla dig i tid till tävlingen du tänkt delta i. Heleneholms IF står för anmälningsavgiften.** De flesta tävlingar har oftast ett sista anmälningsdatum, ta god hänsyn till denna då du annars oftast inte är garanterad plats + att det är dubbelanmälningsavgift. Anmäl till tävlingar kan göras till din tränare eller direkt till kansliet sebastian@heleneholmsif.se. Information om aktuella tävlingar hittar du antingen på <http://www.skaneFriidrott.org/> eller www.friidrott.se samt via vår hemsida, mailutskick eller också via din tränare.

1.1 Läs tävling-PM

Inför en tävling är det väldigt viktigt att du läser tävlingens pm. Här står nyttig information kring tävlingen som du bör ta del av. De flesta tävlingar fungerar på ett liknande sätt men det finns ändå små detaljer som kan skilja mellan olika tävlingar vilket pm:et kan ge ett stöd för hur det fungerar under denne tävling. I närheten av tävlingspm:et finns det vanligtvis också

upplagt ett tidsprogram och startlista till tävlingen några dagar innan tävlingsdatum. Efter avslutad tävling publiceras resultaten vanligtvis på hemsidan.

2. Klubbprofil & Material

2.1 Klubbkläder

Vid tävlingar ska vår klubbdräkt med Heleneholms logga användas på ovandelen. Dessa finns tillgängliga att beställa/köpa på Heleneholms kansli eller via nätet. Se här

http://www.heleneholmsif.se/media/webb_samlingsklader.pdf Heleneholms grundfärger är röd/vit ovandel och valfri svart underdel t.ex egna tights eller Heleneholms specialgjorda underkläder.

2.2 Spikskor

Vid friidrottstävlingar används vanligen något som kallas för spikskor. Detta är en sko med ”spikar” under som gör att du får bättre grepp i gummibanan. En spiksko kan se lite olika ut beroende på gren men den vanligaste spikskon som används för barn och ungdomar är gjord för att passa de flesta grenarna en så kallad ”allround-spiksko”. Dessa finns tillgängliga att köpa i specialbutiker inriktade på löpning, friidrottsbutiker eller ibland också på plats på en tävling. Runners ‘Store som är en av klubbens samarbetspartners har spikskor till försäljning.

3 Information under tävling

Tänk på att vara ute i god tid inför en tävling. I regel bör du vara på tävlingen minst en timme innan din gren startar. Du ska ha god tid på dig att värma upp **samt att inom alla löpgrenar är det på nästan alla tävlingar skriftlig avprickning en timme innan start. Missas denna avprickning finns det stor risk att du inte får springa loppet.** För resterande grenar gäller oftast kvartsregeln. Detta innebär att muntlig avprickning sker av en funktionär ca en kvart innan grenen startar (gäller även löpning). Strax innan och efter uppropet har du chansen att göra ett antal provhopp/kast.

4 Löpning

Inom löpgrenarna ska oftast en skriftlig avprickning ske utav den tävlande 1 timme innan grenen startar enligt tidsprogrammet. Information kring detta och var avprickning bör stå i tävlingspm:et som bör finnas på tävlingens huvudsida. En kvart innan bör du vara på plats vid starten och vara någorlunda uppvärmd då avprickning till grenen sker. Du får genom denna avprickning också reda på i vilket heat och vilken bana du kommer att springa på.

4.1. Sprint (60m>400m)

Löpgrenar som är kortare än 400m brukar gå under namnet sprintgrenar. På dessa distanser används oftast startblock, som även är obligatoriskt att använda på tävlingar då du blir något äldre. En enkel mätmetod för att ställa in startblock är två fot från linjen på främre ben och tre på dit bakre. Öva gärna på träning innan så att du känner dig säker på det. När en start sker brukar man ställa upp på respektive bana vid vita runda prickar som är placerade ca 1-2m bakom startlinjen. Vid sprint används startkommandot ”på era platser” (gå fram och ner i blocken), ”färdiga” (reser sig halvt upp), ”pang” (Springer iväg). Om tjuvstart sker finns det risk för att deltagaren kommer blir diskvalificerad och inte får springa loppet. Läs gärna mer om löpningens regelverk på förbundets hemsida:

<http://www.friidrott.se/alltom/regler/regler2.aspx>

4.1.2 Medeldistans (800m-1500m/1mile)

Löpgrenar som är mellan 800m och 1500m brukar kallas för medeldistans, signifikant för dessa grenar är att laktat (mjölksyra) bildas. Om du är anmäld på en längre distans än 400m är det vanligt att du vid uppropet får en nummerlapp som ska fästas fram på klubbdräkten. När du är yngre löps oftast distansen direkt på gemensam bana medan när du blir äldre är det mer vanligt att du springer en kurva på enskild bana för att sedan kliva in på gemensam bana strax efter kurvan vid markerade linjer/flaggor. Precis som vid sprint sker en start alltid vid vita prickarna för att sedan gå fram till linjen dock används endast startkommandot ”på era platser” (går fram till startlinjen), ”pang” (springer iväg). När ett varv är kvar av loppet brukar en funktionär ringa i en klocka för att signalera att det är sista varvet.

4.1.3 Långdistans (1500m>)

Löpgrenar som är längre än 1500m brukar gå under benämningen långdistans. Vanligaste distanserna på bana gällande långdistans är 3000m, 5000m och 10 000m övriga distanser som halvmaraton och Marathon löps generellt ute i stadsmiljö. Reglerna fungerar på samma sätt som i medeldistans.

4.2 Häck

Häck är en gren som löps över hinder och brukar också ingå under gruppen sprint. Längden och höjden på häckarna skiljer sig en del mellan tjejer/killar samt ålder, se tabell nedan. Häck löps från 60m till 400m.

Åldersklass	Distans	Häckhöjd	Avstånd innan första häck	Mellan häckar	Sista häck till mål
F/P10, F/P11	60 m	60 cm	10,5 m	6,5 m	10,5 m
F/P12, F/P13	60 m	76,2 cm	11,5 m	7,5 m	11 m
F14, F15, D17	80 m	76,2 cm	12 m	8 m	12 m
D17	100 m	76,2 cm	13 m	8,5 m	10,5 m
P14, P15, D19, D22, D	100 m	83,8 cm	13 m	8,5 m	10,5 m
H17	110 m	91,4 cm	13,72 m	8,9 m	16,18 m
H19	110 m	99 cm	13,72 m	9,14 m	14,02 m
H22, H	110 m	106,7 cm	13,72 m	9,14 m	14,02 m
F/P12, F/P13, F/P14, F/P15, D17, D19, D22, D	200 m	76,2 cm	16 m	19 m	13 m
H17, H19, H	200 m	76,2 cm	16 m	19 m	13 m
F/P14, F/P15, (D17, D19)	300 m	76,2 cm	50 m	35 m	40 m
D17, D19, D22, D	400 m	76,2 cm	45 m	35 m	40 m
H17	400 m	83,8 cm	45 m	35 m	40 m

D17, D19, D22, D

400 m 91,4 cm 45 m

35 m

40 m

4.2.1 Hinderlöpning

Hinderlöpning är en gren som börjar löpas från och med äldre tonåren då distansen kräver både god uthållighet, styrka och teknik. Distansen löps beroende på ålder och kön mellan 1500m till 3000m. Under varje varv finns det 4 hinder plus en vattengrav i ena kurvan som ska passeras.

4.3 Stafett

Stafettlöpning är en av få grenar som inte löps individuellt inom friidrotten utan tillsammans i ett lag. Målet är att få en pinne runt en viss distans mellan ett antal löpare. Oavsett vilken distans som löps finns det växlingszoner där pinnen ska överlämnas inom laget som måste tas hänsyn till för att inte riskera att under- alternativt överväxla. Det är ej tillåtet att kasta pinnen till en lagkamrat utan denna ska överlämnas. Efter målgång är det inte heller tillåtet att slänga pinnen i marken utan pinnen ska lämnas till ansvarig funktionär.

Sträcka	Klass
5×60	P13, F13
4×80	P15, F15
4×100	M, M22, P19, P17, K, K22, F19, F17
4×200	M, K
1000m svensk-stafett-	(100+200+ 300 + 400) M, P19, P17, K, F19, F17
3×400	M22, K22
4×400	M, M22, P19, K, K22, F19
3×600	P13, F13
3×800	M22, P19, P17, P15, K22, F19, F17, F15
4×800	M, K
3×1500	K
4×1500	M

5 Hoppgrenar

Inom hoppgrenarna (längd, tresteg, höjd och stavhopp) krävs oftast ingen skriftlig avprickning en timme innan. Vanligtvis räcker det med att vara på plats vid grenen ca en kvart innan grenen ska starta, då sker en muntlig avprickning av funktionären (undantag stavhopp som tar längre tid). Innan tävlingen startar har du rätt att göra ett antal provhopp för att bli ordentligt uppvärmd och komma in i rätt rytm inför tävlingen.

5.1. Längd

Inom längdhopp och tresteg används fram till 13 års ålder en 1 meters bred hoppzon du kan hoppa inom (mätning sker från avstamp) och från och med 14 års ålder används en hoppplanka där hoppet alltid mäts ifrån oavsett var du har stampat av ditt upphopp. Mätning sker från främre fot till sista kroppsdel som träffat sanden närmast avstampet. Tänk på att alltid gå framåt eller åt sidan ur gropan, går du bakåt kommer din mätlängd automatiskt att förkortas. På en ordinarie tävling får du oftast tre försökslopp. Är det fler än åtta som deltar får oftast de åtta främsta göra tre försök till så kallat "finalhoppning". Är färre än åtta deltagare med brukar alla deltagare få hoppa sex hopp var.

5.2 Tresteg

I tresteg hoppar du först två steg med samma fot för att sedan pendla över till andra benet i det sista uthoppet. Vilket ben du vill starta med är helt upp till dig själv, vanligaste kombinationen är två hopp på det ben som är starkare och sista uthoppet på det svagare. Reglerna kring tresteg tillämpas på ett liknande sätt som i längdhopp. I tresteg finns det olika hoppzoner man kan hoppa ifrån beroende på hur långt du hoppar. Denna hoppzon bestäms genom samtal med grenfunktionären strax innan tävlingen ska komma att börja. Likt längdhopp används hoppzon fram tills 13 års ålder för att sedan gå över till hoppplanka.

5.3. Höjdhopp

Tävlingen utgår vanligtvis från ett visst hoppschema som bör finnas angivet i tävlingspm:et. Oftast sker en höjning från 3-5cm per höjd. Du väljer själv vilken höjd du vill gå in i tävlingen på så länge höjden är över ordinarie hoppformat. Inom höjdhopp har du nästan

alltid tre försök per höjd, vilket innebär att du får tre nya försök om du klarat föregående höjd. Skulle du slutligen vara sist kvar i tävlingen får du sätta upp ribban på den höjd du själv önskar. Det är inte tillåtet att vidröra mattan om du tvekar att hoppa, råkar du trots detta göra det kommer ditt försök att räknas som ett hopp. Om du springer men avbryter ansatsen utan att vidröra varken ribba eller matta får du dock börja om din ansats igen.

5.4. Stavhopp

Stavhopp är förmodligen den gren inom friidrotten som är mest komplicerad att utföra då den innehåller många olika tekniska moment. För att tävla i stav krävs därför oftast mer träningsrutin än i många av de andra grenarna innan man börjar att tävla.

Reglerna i stavhopp fungerar på ett liknande sätt som i höjdhopp. Till tävlingen har de tävlande vanligtvis med sig egna stavar till tävlingen då varje stav har olika längd och egenskaper beroende på person och vilken höjd som ska tas. En del stavar är mer ”styva” vilket innebär att de är svårare att böja och ha kontroll över sin stav men ger mer kraft medan andra stavar har funktion av att vara mer böjliga och därmed mer kontrollerbara men som kanske inte ger samma kraft som andra. I stav är det tillåtet att flytta ribbställningen bak eller fram för att anpassa efter dig och höjden.

Exempel på hur ett protokoll skrivs i höjd.



Startlista KS Höjdhopp

Resultattavla

Starttid: 11:00

Nr	Namn	Förening	135	140	145	150	155	160	165	170	172	Res.	Plac.
✓		Bagsvaerd Atletik /D	0	XXX	---	---	---	---	---	---	---	135	7/8
✓		Bagsvaerd Atletik /D	0	XXX	---	---	---	---	---	---	---	135	7/8
✓		IFK Helsingborg	---	---	0	0	0	0	XXO	XXX	---	165	3/4
✓		IFK Lund	---	---	0	0	0	XO	0	XXX	---	165	2
		Ullevi FK	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
✓		IFK Lidingsö	---	---	---	---	---	0	XO	XO	XXX	170	1
✓		MAI	---	---	0	XO	XXX	---	---	---	---	150	5
✓		IFK Lund	---	---	0	0	0	0	XXO	XXX	---	165	3/4
✓		IFK Lund	---	XO	XXX	---	---	---	---	---	---	140	6

Märkning: o = giltigt, x = ogiltigt, - = avstätt

Sekreterare: _____

Grenchef: _____

2017-02-11 17:40

Atleticumspelen 2017

Sida 1 (1)

6. Kastgrenar

Inom kastgrenarna finns det ett antal regler att ta hänsyn till. Gemensamt för alla fyra kastgrenar är att det finns en kastsektor som du inte får kasta utanför för att uppnå godkänt resultat. Kastsektorn ska vara markerad med en vitlinje som du ska kunna följa utmed kastet. Vikten på de olika redskapen kan du se under respektive gren. I de grenar med en ring (undantag spjut- och bollkastning) finns en vitt sträck som alltid ska passeras bakom vid utgång ur ringen för att ett kast ska godkännas (se bild nedan).

6.1 Kulstötning

I kulstötning är det inte tillåtet att kasta kulan. Kulan ska läggas till kinden/halsen och därefter stötas med rak arm ut i kastsektorn. För godkänt resultat ska den hamna innanför de målade linjerna. Det är tillåtet att smälla i "bommen" men dock inte att trampa på densamma då kastet kommer räknas som ett övertramp. När du har stött iväg kulan är det viktigt att du står kvar i ringen och går bakom de färgade linjerna som ska finnas vid sidan av ringen. Går du ur ringen åt fel håll (framåt/sidan) riskerar din stöt att underkännas. Precis som i de andra

teknikgrenarna får du oftast tre försök och efteråt tre till om du kvalificerat dig till finalrundan vilket brukar innebära åtta personer.

Klass	Minimivikt Kg	Diameter mm
M, M22, M35–M45	7.260g	110–130
P19	6.000g	105–125
M50–M55	6.000g	105–130
P17	5.000g	100–120
M60–M65	5.000g	100–130
P15, K, K22, F19, K35–K45	4.000g	95–110
M70–	4.000g	95–130
P13, F17, F15, K50–K70	3.000g	85–110
F13	2.000g	75–90
K75–	2.000g	75–110

Exempel på hur ett protokoll kan se ut i kastgrenar/längd



Startlista
P15 Kula DM

Resultattavla

2017-02-12
Starttid: 12:00

Nr	Name	Förening	1	2	3	4	5	6	Resultat	Plac	Notering
—		P15 Åhus FIK	10.43	9.73	10.46	10.35	10.00	10.10	10.46	2	
—		P15 Åhus FIK	8.40	8.44	8.05	X	7.79	X	8.44		
—		P15 FIF Onstun	8.91	9.05	X	8.78	—	—	9.05		
—		P15 IFK Lund	9.01	9.23	8.54	7.71	X	8.55	9.23		
—		P15 IFK Lund	13.79	12.88	X	X	13.58	13.82	13.82	1	
—		P15 MAI	9.59	8.93	9.23	8.97	9.04	9.75	9.75	3	

Märkning: x = ogiltigt, - = avstätt

Sekreterare: _____

Grönschef: _____

2017-02-11 17:42

Atletikumspelen 2017

Sida 1 (1)

6.2 Diskuskastning

Diskuskastning har ett liknande regelverk som kula. Diskuskastning sker i en s.k. kastbur med säkerhetsnät omkring sig så om någon skulle råka få fel träff och kastar snett fångar nätet upp diskusen, detta kast blir då automatiskt dock ej om diskusen endast vidrör nätet och fortsätter ut innanför kastsektorn. Precis som i kula ska du alltid gå bakåt i ringen efter ditt kast och det är inte tillåtet att trampa över ringen. Oftast börjar man tävla i diskus i tidiga tonåren.

Klass	Kilo
M, M22, M35–M45	2.000g
P19	1.750g
P17, M50–M55	1.500g
P15, M60–K, K22 F19, F17, K35–K70	1.000g
F15, K75- K75–	0.750g
P13, F13	0.600g

6.3 Släggkastning

Släggkastning är en av friidrottens svåraste grenar. Kastningen sker i samma bur som diskus dock med mindre kastring och smalare öppningar mot kastsektorn. Likt ovanstående kastgrenar går du fortsatt bakåt efter ditt kast.

Klass	Vikt
M, M22, M35–M45	7.260g
P19, M50–M55	6.000g
P17, M60–M65	5.000g
P15, M70–75, K, K22, F19, K35–K45	4.000g
P13, M85–, F17, F15, K50–K70	3.000g
F13	2.000g

K75–

2.000g

6.4 Spjutkastning

Spjutkastning skiljer sig en del jämfört med de andra kastgrenarna. I spjut har du en längre rak ansatsbana som du kan få fart genom att använda så kallade ”temposteg”. I spjut är det viktigt att få spetsen framåt så att inte spjutet landar på baksidan, inträffar detta är risken stor att ditt kast underkänns (gäller äldre än 13 år). Spjutet behöver inte sätta sig i gräset eller landa med spetsen först för att bli godkänt utan det viktiga är att framsidan landar först. Precis som i de andra kastgrenarna finns det en kastsektor du måste kasta inom för att få godkänt resultat. Det är inte heller tillåtet att trampa på eller över den heldragna linjen som finns på spjutansatsbanan då ditt kast blir sett som övertramp.

Klass	Vikt
M, M22, P19, M35–M45	800g
P17, M50–M55	700g
P15, M60–65	600g
K, K22	
F19, K35–K45	
M70–M75, F17, F15	
K50–K70	500g
P13	400g
F13	
M80–, K75–	400g

6.5 Bollkastning

Bollkastning är en gren som framförallt körs i yngre åldrar fram till ca 12 års ålder då grenen byts ut mot spjutkastning. Bollkastning finns inte med på ordinarie gren programmet. Ett spjut kan vara ganska tungt och klumpigt vid yngre åldrar vilket gör bollkastning till en bra träningsgrund vid yngre åldrar inför spjutkastning för att öva in teknik och känsla. Boll och spjutkastning skiljer sig naturligtvis en del åt men det finns också många likheter.

6.6 Viktkastning

Viktkastning fungerar på ett liknande sätt som släggkastning. Viktkastning är en relativt ovanlig gren på friidrottsprogrammet men tävlas mest i inomhus som ett komplement till

släggkastning som inte är möjlig att kasta under inomhusperioden. Vanligtvis är de som tävlar i vikt något äldre.

Klass	Minimivikt kg
M utomhus	15,00
M, M22, P19 inomhus	15,88
M35–M45	15,88
P17 Inomhus	11,34
M50–M55	11,34
P15, K, K22, F19 inomhus	9,08
M60–M65, K35–K45	9,08
F17, F15 inomhus	7,26
M70–M75, K50–K55	7,26
M80–, K60–K70	5, 45
K75–	4,00

7. Mångkamp

Mångkamp är en kombination av olika friidrottsgrenar där man tävlar i flertalet grenar efter varandra och samlar på sig poäng i respektive gren. Det finns många olika sorters mångkamper t.ex. kastnångkamp, hoppmångkamp, trekamp osv. Vanligaste mångkampen utomhus för äldre är antingen sjukamp för kvinnor (100m häck/84.0, höjd, kula/4.0, 200m, längd, spjut/600, 800m) eller tiokamp för män

Utomhus:

Kvinnor sjukamp - 100m häck/84.0, höjd, kula/4.0, 200m, längd, spjut/600, 800m

Män tiokamp - 100m, längd, kula/7.26, höjd, 400m, 110m häck/106.7, diskus/2.0, stav, spjut/800, 1500m

Inomhus:

Kvinnor Femkamp - 60m häck/84.0 höjd, kula/4.0, längd, 800m

Män sjukamp - 60m, längd, kula/7.26, höjd, 60m häck/106.7, stav, 1000m