

STÆVNEINFO



Til dig, der skal til dine første atletikstævner

ATLETIKSTÆVNER ER FOR ALLE!

At deltage i stævner er en væsentlig del af at gå til atletik. Det er her, du for alvor får mulighed for at afprøve dine færdigheder inden for de forskellige discipliner. Det er også til stævnerne, at du får chancen for at opleve andre dygtige atleter i aktion og få et større indblik i din sport. Og ikke mindst, så er stævnerne altidens sted at lære både dine holdkammerater – også de yngre og de ældre – og atleter fra andre klubber at kende og få gode venskaber med videre i bagagen.



I denne folder finder du svar på mange af de spørgsmål, der naturligt opstår, når du skal afsted til dine første atletikstævner.

HVORNÅR ER JEG KLAR TIL AT KOMME TIL STÆVNE?

At tage til atletikstævne handler ikke om at være den bedste til det, man deltager i. Det handler om at opleve en ny side af din sport, have det sjovt og afprøve det, du lærer til træning.

Så snart du har tjek på det helt basale i et par discipliner, kan du sagtens være med til et stævne. Du vil garanteret ikke være den eneste, der er ny i faget. Og resten af deltagerne har alle været det.

I atletik leger og lærer vi hele tiden – også til stævner. Du vil opleve, at alle er søde til at hjælpe undervejs i stævnerne, både andre deltagere og dommere.

Bed din træner hjælpe dig med at udvælge et par gode begynderstævner (der er der mange af), som du kan tage til, eventuelt med nogle holdkammerater, du kender godt. Udvælg derefter de discipliner, du føler dig mest du med, meld dig til og glæd dig!



HVILKE STÆVNER?

Det er trænerne, der udvælger stævner til de enkelte hold. Trænerne kender stævnerne og ved, hvad der passer bedst til deres atleter. Du kan finde den seneste liste med sæsonens stævner på hjemmesiden (www.fifatletik.dk | FIF Atletik | Stævneoversigt).

Vær meget opmærksom på tilmeldingsfristerne. Dem finder du under selve tilmeldingsmodulet (www.fifatletik.dk | FIF Atletik | Event tilmelding). Stævneudvalget har ikke mulighed for at tilbyde eftertilmelding, da det er temmelig tidskrævende (både hos os selv og hos den arrangerende klub). Din træner og stævneudvalget vil typisk gøre dig opmærksom på fristerne til de større stævner, men orienter dig altid på hjemmesiden og sørg for at melde dig til i god tid.

FIF'S EGNE STÆVNER

FIF Atletik & Motion arrangerer forskellige stævner på Frederiksberg Stadion, som vi særligt gerne vil se vore egne atleter til:

- Pokalturneringen (børneturnering mellem Bagsværd Atletik Club, Ballerup Atletik Klub og Frederiksberg IF for de op til 13-årige)
- Eurotrack (første weekend i juni)
- TRACKS banestævne (seniorstævne)
- UP stævne (typisk i august)
- Ungdomsklubmesterskab (september)

Hjemmestævnerne kan være et rigtig godt sted at begynde stævnekarreren, særligt for de alleryngste, da rammerne er velkendte og fuldstændig trygge.



SÅDAN TILMELDER DU DIG:

Al stævnetilmelding foregår via hjemmesiden www.fifatletik.dk. Log på med din profil og gå ind under FIF Atletik | Event tilmelding. Her er en oversigt over alle de stævner (og øvrige klubarrangementer), som er åbne for tilmelding.

Klik på det stævne, du ønsker at tilmelde dig. Under hvert stævne vil der være lidt info om tid, sted og mulige øvelser. Oftest finder du også et link til den arrangerende klub, hvor du kan læse alle detaljerne, inden du udfylder selve tilmeldingen.

Det, du typisk skal udfylde, er årgang, aldersgruppe og de øvelser, du ønsker at deltage i. Klubben har vedtaget, at du må deltage i en, to eller tre øvelser per stævne. Ved stævner, der varer flere dage, må du vælge op til tre øvelser per dag. Eventuel stafetdeltagelse tæller ikke som en af de tre, så den kan du tilmelde dig som "bonus". Der vil dog kun blive tilmeldt et stafethold, hvis I er deltagere nok i din aldersgruppe til at fylde det ud.

For hver øvelse, du tilmelder dig, kan du også notere en PR. Det er din personlige rekord i den pågældende øvelse. Den bliver brugt til at seede og fastsætte rækkefølge på alle deltagere på stævnedagen. Anfør den derfor meget

gerne, hvis du har en. Er du ny stævnedeltager, der endnu ikke har en PR, eller skal du deltage i en ny øvelse for første gang, lader du bare feltet stå tomt.

Husk at din aldersgruppe ændrer sig ved årsskiftet (ikke, når du har fødselsdag). Din aldersgruppe skal matche det antal år, du fylder, det pågældende år, uanset om du er født i januar, juni eller december. De fleste aldersgrupper dækker to årgange (fx 10/11-årige og 12/13-årige). Hvert andet år vil du således opleve at være blandt de ældste, og de andre år er du blandt de yngste. Det er ens for alle.



Klubben betaler startpenge (oftest et startgebyr per øvelse, du deltager i) for alle de FIF-atleter, vi sender afsted til stævner. Vi har dog en samlet egenbetaling for at deltage på 40 kr. per stævne. Dem bliver du opkrævet, når du godkender din tilmelding i systemet, så du skal have et betalingskort klar, når du logger på hjemmesiden.

Der er dog ingen egenbetaling for mesterskab, UP-stævner og vores egne stævner på Frederiksberg Stadion.

Du vil ofte høre os omtale tilmeldingssystemet som 'klubmodulet'. Det er det samme sted.

Man må ikke tilmelde sig atletikstævner direkte hos andre klubber. Al tilmelding foregår via FIF's hjemmeside og stævneudvalget.

PÅ STÆVNEDAGEN:

Mød altid op i god tid inden din første øvelse, så du kan nå at varme op og at finde frem til det sted på stadion, hvor øvelsen foregår. En god tommelfingerregel er at komme en times tid før første øvelse går i gang.

På udebane laver vi tit en lille FIF-lejr, hvor vi mødes imellem øvelserne og har alle vores tasker og gear. Slå dig endelig ned her og vær en del af hyggen og fællesskabet. Kig efter de blå/hvide farver og flag.

Ved stævner med deltagelse af FIF-trænere vil der være fælles opvarmning af flere omgange. Ved stævner, hvor atleterne er afsted på egen hånd, skal du selv sørge for din opvarmning. Brug de øvelser og metoder, du kender fra træningen. Hav planlagt, hvad du vil lave, på forhånd. Slå dig eventuelt sammen med nogle klubkammerater, så I kan hjælpe hinanden med at blive klar.



Forældre har ikke altid adgang til selve øvelsesområdet. Man skal altid respektere værternes anvisninger på dette område. De bundet oftest i sikkerhedsmæssige forhold til både atleter og tilskuernes bedste.

De første gange du skal til stævne, bør du vælge nogen, hvor der er en træner med til at hjælpe og guide dig.



Ved mange stævner skal du bære startnummer (dog ikke UP-stævner og klubmesterskab). I nogle tilfælde har en klubrepræsentant allerede afhentet dem på stævnekontoret og lagt dem i "FIF-lejren". I andre tilfælde skal du selv lige en tur omkring stævnekontoret efter dit eget nummer.

Det varierer fra stævne til stævne og øvelse til øvelse, om du skal bære nummeret på brystet eller ryggen. Spørg på stævnekontoret, hvis du er i tvivl.

Husk at spise og drikke undervejs, så du har energi til at give den gas og have det sjovt dagen igennem. En stævnedag kan godt vare mange timer.



STÆVNETIDSPLAN:

Den endelige stævnetidsplan og rækkefølgen på de discipliner, du skal deltage i, offentliggøres i ugen op til stævnet. Du kan finde den på stævnearrangørens hjemmeside.

Du kan både opleve, at der er lange pauser imellem dine øvelser (brug dem til at hygge, spise, nå på toilet og heppe på klubkammeraterne) og at de ligger meget tæt.

Ligger de tæt, så sørg for at have eventuelle skiftesko og andet, du skal bruge ved næste øvelse, med dig.

Kan du se, at din tidsplan er stram, så gå i god tid hen dommeren ved den øvelse, hvor du eventuelt bliver forsinket, og aftal, hvordan I griber det an. I mange tilfælde vil du stadig kunne få dine kast, stød eller spring lidt forskudt for den planlagte rækkefølge. Giver du ikke besked, vil du derimod blive noteret for DNS (ikke mødt til start/Did Not Start).

Husk altid, at løb – uden undtagelse – altid går forud for alle andre discipliner. Ved løb skal du fremmøde til tiden (min. 10 minutter før – eller hvad det specifikke stævnes regler foreskriver). Er du midt i en kuglestødskonkurrence, må du således holde pause eller stoppe (aftal nærmere med dommeren) og gå til en løbsstart, hvis det er nødvendigt pga. en stram tidsplan eller forsinkelser i programmet på dagen.

Har du en lang pause imellem to øvelser, så sørg for at holde dig varm og gentag din opvarmning op til anden øvelse. Hav overtrækstøj og/eller et lunt tæppe med i tasken, så du ikke kommer til at fryse.

Møder du op i god tid ved øvelsesstedet, er der ved de fleste stævner mulighed for prøvekast, -stød, -spring og -starter, så gør som udgangspunkt altid det. Her vil dommeren også instruere deltagerne i proceduren og fortælle, hvor mange spring/kast, I hver især har. Det kan variere fra stævne til stævne.

HJÆLPEOPGAVER TIL FORÆLDRE:

Ved de fleste atletikstævner vil der være hjælpeopgaver til atleternes forældre. Dem er vi fælles om at dække, og når man tilmelder sig et stævne, har man derfor pligt til at kunne stille med en hjælper. Det kan være en forælder, bedsteforælder eller anden voksen/ung. Stævnerne kan simpelthen ikke afvikles uden.



Opgaverne kræver hverken forkundskaber eller særlig viden om atletik. Typisk vil man fx skulle rive i sandgraven ved længdespring, holde målebåndet ved boldkast eller trille kugler retur ved kuglestød. Opgaverne kan varetages af fx en forælder, bedsteforælder, ældre søskende (min. 14-15 år) eller anden voksen/ung.

Hjælpeopgaverne tildeles i dagene op til stævnet, når deltagerantal og -fordeling er faldet på plads, og derfor ved man typisk først ret sent, om og hvad man skal hjælpe med.

Husk altid at tjekke, om du har fået en opgave. De bliver udsendt på mail til deltagerne, så snart de ligger fast. Bliver du forhindret i selv at dække en hjælpeopgave, kan du finde en afløser blandt de andre deltagere, eventuelt via klubbens facebooksider.

HVIS DU BLIVER FORHINDRET:

Skulle du blive forhindret i at deltage i et stævne, som du har tilmeldt dig, må du meget gerne give besked hurtigst muligt.

Bliver du forhindret inden tilmeldingsfristens udløb, kan du skrive til stævneudvalget (FIF-staevne@gmail.com) og melde fra. Inden fristens udløb kan du også framelde dig under din egen brugerprofil i systemet (www.fifatletik.dk | Brugerprofil | mine tilmeldinger).

Melder du fra fx aftenen før et stævne, kan du også selv forsøge at skrive til stævneledelsen i den klub, du skulle have været til stævne hos. Følg instruktionerne på deres hjemmeside. Giv også gerne din træner besked, så han/hun og dine holdkammerater ved, at de alligevel ikke skal vente på dig til opvarmning og coaching under stævnet.

Skulle du og dine forældre have fået tildelt en hjælpeopgave i forbindelse med stævneafviklingen, skal du også være opmærksom på at finde en afløser til denne.

Uanset hvorfor du måtte blive forhindret, vil du altid blive opkrævet det fulde beløb, som FIF Atletik & Motion skal betale for din oprindelige tilmelding. Du vil få tilsendt en faktura på det samlede beløb efter stævnet.



KLUBTØJ:

Klubbetøj er et must, når du tager til stævne. I første omgang kan du nøjes med en klubtrøje. Du køber FIF klubbetøj ved at sende en mail til klubbens administration/bestyrelsen på adressen fifmotionist@gmail.com.

Alt efter, hvad du bestiller og i hvilken størrelse, kan der være ventetid på op til nogle måneder, så bestil i så god tid som muligt.

Mangler du akut tøj til et stævne, kan du ofte låne af en klubkammerat. Spørg til træning eller lav et opslag på holdets facebookside.

PIGSKO?

Du kan sagtens tage til atletikstævne uden at have investeret i pigsko endnu.

Bliver du fast stævnedeltager, vil du sikkert gerne have dem. Begynd i givet fald med en allround sko, som kan bruges til både løb og spring.

Du kan spørge dine klubkammerater, hvilke sko de bruger og har været glade for. Og som nævnt kan du prøve og købe forskellige af de meste populære modeller ved de større stævner.

Til udendørsstævner vil du typisk have 6 mm pigge under dine pigsko. Ved indendørsstævnerne i vintermånederne skal de skiftes til særlige keramiske pigge. Dem kan du ofte købe på stævnedagene.

Når du får brug for pigsko, kan du tage omkring Kaiser Sport, som tilbyder tøj, sko, løbetest og ortopædi med en fast klubrabat på 20 %. Du kan også købe dem til nogle af de store stævner i fx Greve, Tårnby og Hvidovre eller på Frederiksberg Stadion til enten Eurotrack (juni) eller UP-stævnet (august), hvor svenske Global Sport kigger forbi.

FLERE SPØRGSMÅL?

Hvis du har flere spørgsmål eller stadig føler dig lidt usikker på noget omkring stævnetilmelding eller stævnedeltagelsen, kan du altid spørge din træner eller skrive til klubbens Stævne- og ungdomsudvalg:

FIFstaevne@gmail.com

FIFungdomsudvalg@gmail.com



Læs også klubbens regler for stævnedeltagelse (www.fifatletik.dk | FIF Klub – Info | Klub Politik | Eventregler)



NB: Du kan altid se, hvilke stævner du har tilmeldt dig under din brugerprofil på hjemmesiden (www.fifatletik.dk | Brugerprofil | mine tilmeldinger).



Fotos: René Vincentsen