

## Tävla för GKIK

Att tävla i sin idrott är spännande, utvecklande och, framförallt, otroligt roligt! Nedan följer GKIK:s tillvägagångssätt för anmälan, betalning och genomförande av tävling. Om ni har några frågor eller funderingar är ni varmt välkomna att kontakta kansliet.

Som medlem i GKIK får man tävla, förutsatt att den aktive har betalat medlems-/träningavgift. Man behöver inte uppnå någon speciell resultatnivå eller vara uttagen. Undantag från detta är när vi deltar med lag med begränsat antal deltagare exempelvis i stafetter, eller för de tävlingar eller mästerskap som har förutbestämda kvalgränser. Alla medlemmar måste inte tävla, men vi vill uppmuntra alla att testa. Vissa gillar inte att tävla, andra älskar det. En del ändrar sig med tiden. Varje aktiv avgör om man vill tävla. En bra första tävling att deltaga på kan exempelvis vara Ungdomsmatcher som är en lagtävling som arrangeras med jämna mellanrum i Friidrottens Hus.

### **Hur vet jag vilka tävlingar som jag kan tävla i?**

Vi publicerar inför varje inomhus och utomhussäsong tävlingar vi ämnar att närvara på. Prata med tränaren om det är andra tävlingar (exempelvis på annan ort) som ni vill deltaga i. Ni hittar även säsongens tävlingsprogram på <https://www.goteborgfriidrott.se/>.

### **Anmälningsavgifter**

De anmälningsavgifter som anges i tävlingsinbjudningarna betalas\* av GKIK för tävlingar, max tre starter/tävling. Tävlingsavgifter en av föreningens största kostnader, så vi förväntar oss att den som har anmält sig också deltar. Tänk gärna igenom och resonera före tävlingen om vilka och hur många grenar som det fungerar bra att vara med i.

Observera följande:

- Vid eventuell efteranmälan så fakturerar klubben hela efteranmälningsavgiften till familjen.
- Om friidrottaren inte kommer till en tävling eller avstår från gren(ar) under en tävling utan giltiga skäl fakturerar klubben anmälningsavgiften till berörd familj.
- Giltiga skäl till frånvaro är sjukdom eller skada och ska förmedlas till tränare.

**\*Max antal starter:** Max 3 starter per aktiv/tävling betalas av GKIK. Vid fler grenar faktureras medlem.

### **Hur anmäler man sig till en tävling?**

Det finns olika externa anmälningsverktyg. De vanligaste är "Roster Athletics", "trackandfield.se", "friidrottsanmalan.se", "athleticomp.se" och "easyrecord.se". Är man ny i tävlingssammanhang skapar ni nya konton och anger Göteborgs Kvinnliga IK som klubb. och därefter bockar man i vilka grenar man vill ställa upp i. Klicka därefter på "startlista" för att kontrollera att er anmälan kommit in. Huvudtränare anmäler eventuella stafettlag och hör med aktiva om intresse att vara med. Prata alltid med tränaren eller kansli om ni behöver hjälp.

### **Hur vet jag när på dagen jag skall tävla?**

Tidsprogram publiceras som regel inte förrän anmälningstiden gått ut/samma vecka som tävling sker, därför får man avsätta dagen även om inte hela går åt. Det är inte ovanligt att 60 m går på förmiddagen och 600 m går på eftermiddagen. Tidsprogram från tidigare års tävling kan ge viss vägledning om när grenar eventuellt kan planeras.

### **Om man blir sjuk eller skadad?**

Är ni anmälda och inte kommer till start är giltig frånvaro skada eller sjukdom. Vid annan frånvaro kommer föreningen att fakturera startavgifterna. Skada och sjukdom ska meddelas till kansliet innan tävling. Blir man sjuk eller skadad och vet redan flera dagar innan tävlingsdag att mitt barn inte kommer kunna tävla till helgen är det viktigt att

föräldrar eller aktiva försöker avanmäla. Det görs främst på samma sätt som vid anmälan, alternativt att ni sänder ett meddelande till arrangören. Detta är viktigt för arrangörens planering och för att om möjligt undvika att anmälningsavgifter faktureras till aktiva som tyvärr inte kunnat delta.

### **Förberedelse inför tävling**

Aktive/föräldrar ansvarar för transport till och från tävlingarna, och att man är på plats minst 1 h innan man ska börja tävla. Läs igenom tävlings-PM, tidsprogram som hittas på respektive tävlings hemsida (oftast länkat på <https://www.goteborgfriidrott.se/>)

### **Vad behöver man tänka på under tävlingsdagen?**

Viktig information framgår i tävlings-PM som arrangören publicerar på sin hemsida. De som ska tävla måste **pricka av sig** (skriva sitt för- och efternamn) på lista med de grenar man ska tävla i senast 1 h innan grenen startar. Vanligtvis gäller det bara löpgrenar men ibland måste man pricka av sig i alla grenar. Missar man avprickning får man inte vara med och tävla. När man prickat av sig kan nummerlappen hämtas som man fäster på bröstet. Uppvärmning sker ofta gemensamt tillsammans med tränaren, och senast 15-20 min innan tävlingsstart (läs i resp. tävlings-PM) ska man vara på den plats där man ska tävla för att vara i tid till **upprop** som tävlingsledaren genomför för att kontrollera att de som ska tävla är på plats. Missar man uppropet får man inte vara med och tävla!

### **Hur går prisutdelning till?**

När varje gren har genomförts (finallopp i löpningar) så försöker arrangören genomföra prisutdelning så snart som möjligt. Vanligtvis kallar speakern på pristagarna att komma till prisutdelningscermonin. Men var uppmärksam på detta och håll er i närheten av prisutdelningscermonin efter genomförda grenar. Hur många som får pris brukar framgå i resp. tävlings-PM. I vissa tävlingar får alla pris, men även om man själv inte vunnit pris

hyllar vi alltid pristagarna oavsett klubb. Fotografera gärna prisutdelningen och skicka in till kansliet! :)

### **Måste man ha speciell tävlingsdräkt?**

I vissa tävlingar, bl.a. mästerskap, krävs att man tävlar i sin förenings tävlingskläder. Annars finns inget krav på att man måste bära speciell tävlingsdräkt, GKIK.s tävlingskläder vill vi dock helst att ni använder från och med att ni fyllt 10 och tävlar i F10. Det ska synas vilken klubb man tävlar för. Köp GKIK:s tävlingskläder på hemsidan.

Vi tränare ska försöka finnas på plats vid varje tävling. Ibland kanske man inte alltid kan och då hjälper andra GKIK tränare till. Undrar ni något på plats så fråga den första bästa ni känner igen från klubben.

Om det är något mer ni undrar över kan ni maila kansliet alternativt din tränare.

Hoppas er första tävling blir ett minne för livet, det är superkul!