

HANDBOK

FÖR BARN- OCH UNGDOMSTÄVLINGAR

SVENSK FRIIDROTT

Tävlingar för barn och ungdomar inom friidrott ska utformas utifrån syftet att så många som möjligt ska uppleva dem stimulerande och roliga.

Handbok för barn- och ungdomstävlingar

© 2006 Svenska Friidrottsförbundet

Text och bearbetning: Daniel Bergin
Grafisk formgivning: Niclas Blyh
Tryck: Holmbergs i Malmö AB

Förord

Intresset för att börja med friidrott är mycket stort bland svenska barn och ungdomar, men det blir färre och färre som fortsätter med friidrott till junior- och senioråldern. Vad kan det bero på? Och vad kan vi som gillar friidrott göra för att ändra på det?

Mätbarheten är en av friidrottens styrkor, men också en av svagheterna. Vi kan värdera våra egna prestationer gentemot andra och i ljuset av vad vi själva har gjort tidigare. Vi kan också sträva efter att slå rekord, alltifrån personliga rekord till världsrekord. Vi bör dock vara medvetna om att alla inte vill bli bedömda av klocka och måttband hela tiden, och att många ser mätbarheten som ett bevis på *hur mycket sämre* än kompisen man är.

Aktuell forskning visar att *självupplevd kompetens* är mycket viktigt för ungdomar. För att tillmötesgå detta behov är det viktigt att vi utformar friidrotten, både i träning och i tävling, så att alla ungdomar får chansen att känna sig duktiga. Idag finns troligen fler ungdomar som idrottar *för att bli bättre* än *för att bli bäst*.

Traditionella friidrottstävlingar för barn och ungdomar stimulerar alltid de tidigt utvecklade. Det är de som lyckas, de som vinner priser, de som går till finaler och får tävla mycket medan kompisarna får titta på.

För att behålla barns och ungdomars intresse för att tävla i friidrott är det viktigt att tävlingsutbudet är varierat och att man får möta nya tävlingsformer genom åren. Denna handbok ger förhoppningsvis oss i svensk friidrott nya idéer och bättre förutsättningar att skapa en tävlingsverksamhet där fler får möjligheten att känna sig duktiga och motiverade att stanna kvar i friidrotten genom barn- och ungdomsåren.

Samtal och reflektion

- Finns det barn/ungdomar i er träningsgrupp som inte vill tävla? Vad kan det bero på?
- Måste alla vilja bli bäst eller ens ha ett mål med träningen?

Tränarnas viktiga roll

Tränarna är de som kommer närmast de aktiva och därmed de som har störst möjlighet att påverka hur barn och ungdomar ser på att tävla.

Att vara med på tävlingar bör kunna vara en höjdpunkt för alla som tränar friidrott, men kanske av olika anledningar. Många barn och ungdomar uppskattar själva tävlingsmomentet, kampen och konkurrensen, andra uppskattar att jämföra sina egna resultat med vad man presterat tidigare, medan det för en del kan vara kul att åka på tävling främst för att övernatta och hitta på roliga saker med kompisarna eller träffa friidrottare från andra klubbar. Det blir därför viktigt för tränarna att utifrån klubbens tävlingspolicy skapa en sammanhållning i träningsgruppen som gör att alla, och inte bara de tidigt utvecklade eller prestationsinriktade, vill vara med på tävlingarna.

Om tränare och andra ledare endast uppmuntrar dem som placerar sig bäst, men glömmer övrigas prestationer, kommer det med automatik leda till att barnen upplever att det endast är guldmedaljer som räknas. Det är en intressant utmaning för tränaren att få barn och ungdomar att jämföra sina resultat med sig själva, och inte i första hand med andra.

I själva tävlingssituationen bör tränarna uppmuntra framgång, men framför allt framsteg. ”Idag klarade du sju häckar med tre steg, det har du aldrig gjort förut!” ”Idag persade du med fem centimeter, bra gjort!” Det tekniska utförandet kan också stå i fokus vid tränarens positiva kontakt med den aktive.

Tränarna bör planera tävlingssäsongen tillsammans med de aktiva. Under en säsong bör träningsgruppen planera in att delta i både tydligt resultatinriktade och mer lekfulla tävlingar.

Samtal och reflektion

- Hur agerar du själv som ledare/tränare under en tävling?
- Hur kan ni göra för att motivera alla i träningsgruppen att vara med och tävla?

Klubbarnas viktiga roll

Klubben har en viktig uppgift när det gäller att få de aktiva till att fortsätta med friidrott. Klubben kan efter bästa förmåga:

- Skapa ett roligt och varierande tävlingsutbud på klubbnivå.
- Skapa samarbete med närliggande klubbar.
- Bidra till en stark laganda och sammanhållning i klubben, t ex genom att lyfta fram och satsa på lagtävlingar och stafetter som en central del av tävlingsverksamheten.
- Hitta egna alternativa metoder för redskap, träning och tävling.

Tävlingspolicy

För att skapa samsyn mellan styrelse, ledare och aktiva i klubben och för att vara tydlig gentemot ungdomar och föräldrar kan det vara bra att enas om en tävlingspolicy för klubben, med exempelvis följande innehåll:

- Vilken *typ av tävlingar* bör man satsa på i olika åldrar?
- *Hur ofta* bör barn/ungdomar i olika åldrar tävla?
- *Hur många grenar* bör aktiva i olika åldrar delta i på en tävlingsdag?
- *Hur långt hemifrån* är det rimligt att tävla i olika åldrar?
- Vilka tävlingar ska vi arrangera?
- Vilka tävlingar ska vi delta i?
- Vilka tävlingar ska vi resa tillsammans till?



Föräldrakontakt

En viktig roll för klubben är också att informera de aktivas föräldrar om vad man har för målsättningar med tävlingsverksamheten. Lika ofta som tränare och andra ledare sänder signaler om vad de tycker är viktigt, sänder föräldrar också signaler som påverkar vad barn och ungdomar känner för tävlandet. Klubbarna har en god möjlighet att bidra till avdramatisering av vikten att vinna genom föräldramöten, policys m.m.

Samtal och reflektion

- Har er klubb någon tävlingspolicy? Hur får tränare/föräldrar/ aktiva reda på vad som gäller om man vill tävla?

Distriktens viktiga roll

Distrikten har en nyckelroll när det gäller att skapa ett bra tävlingsprogram för barn och ungdomar.

De som ansvarar för distriktets tävlings- och ungdomsverksamhet bör få stöd och förutsättningar att driva dessa frågor så att de kan:

- Se till att det finns ett ändamålsenligt tävlingsutbud där alla barn och ungdomar ges möjlighet att tävla utifrån sin personliga ambitionsnivå
- Införa och/eller utveckla lagtävlingsformer för barn och ungdomar i alla åldrar, både inomhus och utomhus
- Stimulera så många klubbar som möjligt att arrangera tävlingar på de anläggningar som finns att tillgå

Tävlingsarrangörernas viktiga roll

Tävlingsarrangörerna för landets större etablerade ungdomstävlingar har, som förebild, ett viktigt ansvar för ett bra tävlingsutbud för barn och ungdomar. Här är några utvecklingsområden:

- Lägga tidsprogram med lagom lång tid mellan grenarna
- Lägga tidsprogram i block för olika tävlingsklasser
- Låta de yngsta åldersklasserna ”stå på tillväxt” för att ha något att se fram emot
- Satsa på kringarrangemang som gör tävlingen till något mer än det som sker på arenan

Lagtävlingar – en utmaning

Lagtävlingar är ett viktigt inslag i ett bra tävlingsutbud för barn och ungdomar. Vi bör i svensk friidrott skapa ett kontinuerligt utbud av lagtävlingar för barn och ungdomar i alla åldrar som är anpassade till ålders- och mognadsnivå. På sikt bör det vara en självklarhet för friidrottsklubbarna att anmäla lag till ”friidrottens seriesystem”, precis som det är i lagidrotterna.

Distrikten har naturligtvis en nyckelroll när det gäller att planera och skapa status i lagtävlingarna. Tre tävlingsomgångar på våren och två på hösten kan vara en lagom storlek och omfattning.

Lagtävlingar för åldersklasserna 10-15 år är de viktigaste för distrikten att satsa på. I de äldre klasserna kan vårens tävlingar eventuellt användas som uttagning till finaltävlingar som samordnas med några distrikt i närområdet.

Klubbarnas roll är lika viktig. Det är dessa som varje år anmäler sina lag till distriktens tävlingar och själva anordnar lagtävlingar för sina yngre medlemmar, internt i klubben eller i form av klubbmatcher.

Principer för lagtävlingar

Följande bör prägla en bra lagtävling i friidrott:

- Alla som är med och tränar platsar och får vara med i laget
- Alla deltagare kan bidra till lagets resultat
- Alla deltagare får vara med i de grenar de själva vill
- Alla deltagare får uppmuntran och positivt bemötande från medtävlare, ledare och funktionärer
- Tävlingen är kompakt och intensiv utan långa pauser mellan grenar

Poängräkning

En lagtävling kan bli extra spännande med en genomtänkt poängräkning. Här är några exempel på hur man kan göra:

- Placeringspoäng
- Resultatpoäng (med hjälp av mångkampstabeller)
- Lagets poäng kan utgöras av snittresultatet för alla deltagare
- Bonuspoäng kan delas ut till t ex aktiva som slår personligt rekord, aktiva som deltar i många grenar, lag med många deltagare etc.

Idébank

På Svenska Friidrottsförbundets hemsida finns exempel på genomförda lagtävlingar för barn och ungdomar:

www.friidrott.se/ungdom/tavling/idebank.asp

Samtal och reflektion

- Har er träningsgrupp/klubb deltagit i någon lagtävling? Vad tyckte de aktiva om att tävla i lag?

Tävlingsnivåer och huvudsakliga tävlingsformer

7-9 år

Huvudsaklig tävlingsnivå:
Inom klubben/träningsgruppen

Huvudsakliga tävlingsformer:

Vinter:	Lagtävlingar inom klubben
Vår/höst:	Lagtävlingar inom klubben
Sommarlov:	Liten eller ingen tävlingsverksamhet

10-11 år

Huvudsaklig tävlingsnivå:
Inom klubben eller utbyte med klubbar i närområdet

Huvudsakliga tävlingsformer:

Vinter:	Lagtävlingar mot grannklubbar
Vår/höst:	Lagtävlingar alt serietävlingar inom distriktet
Sommarlov:	Individuella tävlingar inom distriktet

Mästerskapstävling:
Klubbmästerskap

12 år

Huvudsaklig tävlingsnivå:
Inom distriktet

Huvudsakliga tävlingsformer:

Vinter:	Lagtävlingar alt individuella tävlingar inom distriktet
Vår/höst:	Lagtävlingar alt serietävlingar inom distriktet
Sommarlov:	Individuella tävlingar inom distriktet

Mästerskapstävlingar:
UDM (individuellt, mångkamp, lag, stafett)

13-14 år

Huvudsaklig tävlingsnivå:
Inom regionen, men det är viktigt att det finns ett bra tävlingsutbud även för aktiva som vill fortsätta tävla på ”distriktsnivå”

Huvudsakliga tävlingsformer:

Vinter:	Lagtävlingar och individuella tävlingar inom regionen
Vår/höst:	Lagtävlingar och serietävlingar inom distriktet
Sommarlov:	Individuella tävlingar inom distriktet/regionen

Mästerskapstävlingar:
UDM (individuellt, mångkamp, lag, stafett)
Regionmästerskap (individuellt, mångkamp)

15-17 år

Huvudsaklig tävlingsnivå:
Inom landet, men det är viktigt att det finns ett bra tävlingsutbud även för aktiva som vill fortsätta tävla på ”distriktsnivå”

Huvudsakliga tävlingsformer:

Vinter:	Individuella tävlingar
Vår/höst:	Individuella tävlingar, lagtävling för distriktslag
Sommarlov:	Individuella tävlingar

Mästerskapstävlingar:
UDM (individuellt, mångkamp, lag, stafett)
USM:

- Individuellt 15+16+17
- Mångkamp 15+16+17
- Lag 15-17
- Stafett 14-15+16-17

Tävlingar för barn 7-11 år

> *"För barn är tävlingen ett naturligt inslag i idrotten, liksom i leken. Men den måste bli just en del av leken och ha som mål att barnet har roligt och lär sig idrotten. Vinna/förlora-situationerna i barnidrotten bör avdramatiseras. Vi ska pröva alternativa tävlingsformer för barnen, där de i stor utsträckning tävlar mot sig själva och sina egna resultat i stället för mot varandra. Samtidigt kan vi inom idrotten lära barn att handskas med såväl vinst som förlust, vilket ger lärdomar för livet." (ur Idrotten vill)*

Den övergripande målsättningen med friidrottstävlingar för barn bör vara att alla deltagare har kul och kan känna sig nöjda med det de presterar.

Tävlingsarrangemang för barn bör äga rum i trygga miljöer, gärna på hemmaplan och med "de vanliga kompisarna".

En av anledningarna att många ungdomar slutar tidigt med friidrott är att tävlingsformerna inte förändras märkbart från 7 till 17 års ålder. För att skapa ett tävlingssystem där man med jämna mellanrum möter nya sätt att tävla bör merparten av tävlingarna för barn t.o.m. 11 års ålder vara "renodlade" barntävlingar med sin egen karaktär.

I tävlingar för barn är det inte nödvändigt att upprätta resultatlistor. Ett resultatkort, där varje barn får kvitto på sina egna prestationer utan jämförelse med de andra, kan vara ett alternativ.

Lagtävlingar är den viktigaste tävlingsformen

Lagtävlingar där alla får vara med bör vara den dominerande tävlingsformen för barn upp till 11 år. För många barn är det lättare att våga börja tävla tillsammans med kompisarna i ett lag än individuellt (se även sid 6).

Tävlingar kan genomföras i enkla former

Alla klubbar kan arrangera tävlingar för barn. En idrottshall, gräsplan, kolstybbsbana eller skolgård är fullt tillräcklig för ett enklare tävlingsarrangemang där tekniska finesser som eltidtagning och vindmätning gärna får lysa med sin frånvaro.

Klassindelning

Det är inte självklart att tävlingar för barn behöver indelas i klasser, men ibland är det praktiskt. Klassindelningsgrunder kan t ex vara:

Ålder: De som är födda samma år tävlar i gemensam klass

Kön: Pojkar tävlar för sig och flickor för sig

Färdighetsnivå: De som har lärt sig ungefär lika mycket tävlar i gemensam klass

Hur lång tid är lagom?

Barn tycker ofta att friidrottstävlingar är för långdragna och det finns föräldrar som väljer bort friidrotten och istället låter sina barn utöva någon lagidrott på grund av de långa tävlingsdagarna och väntetiderna. För att möta denna konkurrens bör friidrottens barntävlingar arrangeras under korta tidsrymder och med korta reseavstånd.

Sammanfattningsvis

- Tävlingen innehåller 2-3 grenar + stafett
- Väntetiden mellan två grenar är högst 20 minuter
- Tävlingen pågår under högst två timmar
- Alla får lika många försök i alla grenar

Öppet hus

En alternativ tävlingsform är ”öppet hus”-modellen. En sådan tävling har inget fast tidsprogram, utan varje barn får ett startkort när de kommer till tävlingen. Sedan får de själva välja vilka grenar de vill delta i och när de vill testa respektive gren.

Grenval

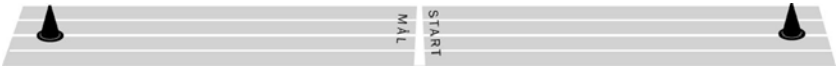
Det bör finnas många tävlingsgrenar att välja på för att skapa variation och förnyelse i tävlingar för barn. Grenarna kan vara friidrottsnära, men ändå inte traditionella. Viktigt är dock att barnen känner att de tävlar ”på riktigt”.

I regelboken finns ett rekommenderat grenprogram från åldern 12 år. Som ett komplement till regelboken följer här ett urval av tävlingsgrenar för yngre barn. Många av dessa grenar går att genomföra både inomhus (i en vanlig gymnastiksal) och utomhus. Grenarna främjar friidrottsutvecklingen och utgångspunkten är variation och spänning!

LÖPNING

Tänk på att de flesta löpgrenar kan genomföras på olika underlag: i gymnastiksal/sporthall, på löparbana, i skog, på gräsmatta etc.

När sprintlöpning arrangeras i gymnastiksal/sporthall är det klokt att ha start-/mållinjen i mitten av hallen och vändpunkter vid väggarna så att barnen inte tvingas till tvära inbromsningar vid väggen.



- Sprintlopp, 15-60 m
- Flygande lopp, 10-30 m
- Medeldistanslopp, 300-1000 m, x antal varv runt idrottshallen etc
- Terränglopp (upp till ca 2,5 km)
- Stafettlöpning med korta/långa sträckor
  (kan varieras i det oändliga!)
- Alternativa snabbhetsgrenar, ex. antal sidohopp över lågt hinder på tid, hopprepshopp, frekvenslöpning över låga hinder, koordinationsbanor
- Häcklöpning med låga häckar och korta avstånd

Exempel häcklöpning:

Sträcka	till 1:a	avstånd	häckhöjd	antal häckar
40 m	10 m	5 m	40 cm	5
40 m	10 m	5,5 m	45 cm	5
40 m	10 m	6 m	50 cm	5
40 m	10 m	6,5 m	55 cm	5
60 m	11,75 m	7 m	60 cm	6

HOPP

- Höjdhopp med mjuk ribba
- ”Höjdhoppsmångkamp” (flopp+dyk+sax) med mjuk ribba
- Höjdhopp från båda hållen
- Vertikalhopp
- Längdhopp med hoppzon
- Stående längd
- Stavlängdhopp
- Mångstegshopp från stillastående eller med kort ansats

KAST

Längd-, precisions- eller prickkastning med t ex

- Kula eller ”stonies”
- Slungboll, lätt diskus
- Softslägga, medicinboll i shoppingkasse
- Vortexspjut, skumspjut, lätta spjut
- Bollar i olika storlek och vikt

MÅNGKAMPSFORMER

Man kan sätta samman mångkampstävlingar för barn på en mängd olika sätt. Trekamper med en löpgren, en hoppgren och en kastgren kan vara en lagom inskolning till kommande mångkamper.

Alternativa tävlingsformer

På Svenska Friidrottsförbundets hemsida finns exempel på alternativa tävlingsformer för barn:

www.friidrott.se/ungdom/tavling/idebank.asp

Uppgift till barnledarutbildning 7-10 år

Planera två olika tävlingstillfällen (inomhus och utomhus) som ni skulle kunna genomföra på de anläggningar där ni normalt tränar. Försök att utforma tävlingarna på ett sådant sätt att alla ser fram emot att få vara med i åtminstone en av tävlingarna!

- Individuell tävling eller lagtävling?
  (Hur delar man in lag? Hur räknas poäng?)
- Tävling i enskilda grenar eller mångkampstävling?
- Internt i klubben eller utbyte med andra klubbar?
- Grenval (traditionella/annorlunda)?
- Stafetter?
- Antal försök i respektive gren?

Tävlingar för ungdomar 12-17 år

> *"Vissa ungdomar har vilja att satsa helhjärtat på en elitidrottskarriär, medan andra fortsätter sitt idrottande enbart för gemenskapens, lustupplevelsens och det egna välbefinnandets skull.*
> *(ur Idrotten vill)*

"Idrotten vill" definierar här två kategorier av ungdomsidrott: Prestationsinriktad tävlingsidrott och hälsoinriktad bredd- och motionsidrott. För friidrottens attraktionskraft i breda ungdomsgrupper är det viktigt att det finns tävlingsarrangemang som tilltalar idrottsungdomar ur båda dessa kategorier.

I alla tävlingsarrangemang för ungdomar är upplevelser ett nyckelord. Vilka upplevelser kan vi ge ungdomar med våra tävlingar?

- *Sammanhållningen* inom den egna gruppen eller mellan olika grupper från andra föreningar/distrikt
- *Helhetsupplevelsen* – en tävling med häftig inramning, trevliga funktionärer och härlig stämning
- *Tävlingsmomentet* – högt tempo, stor valfrihet och möjlighet att lyckas på sin egen nivå

> *"Idrottsrörelsen ska utveckla tränings- och tävlingsformer som svarar mot flickors och pojkars behov oavsett idrottslig ambitionsnivå."*
>
> *"… i alltför många föreningar saknas verksamheter som lockar de flickor och pojkar som gärna vill fortsätta idrotta, men på en lägre ambitionsnivå."*

För de prestationsinriktade ungdomarna kan det traditionella (mästerskapsliknande) sättet att tävla passa mycket bra, men den svåra utmaningen för friidrottens tävlingsarrangörer är att behålla de stora startfälten genom ungdomsåren och bjuda in till tävlingar i former som lockar även de icke-elitsatsande ungdomarna. Här följer några tips på alternativa tävlingsformer för ungdomar:

Tävlingsformer där alla kan lyckas oavsett fysisk utvecklingsnivå:

- Poolindelning istället för åldersklassindelning som ger jämna startfält oavsett kön och ålder
- Tävlingar där den som gör bäst resultat i förhållande till det egna personliga rekordet vinner
- Precisionstävlingar där den som ”kommer närmast” vinner
- Kombinationstävlingar där man både tävlar i att komma närmast och att prestera bäst resultat
- Mångkamper där varje deltagare själv får välja sina tävlingsgrenar

Tävlingar som stimulerar den sociala gemenskapen:

- Arrangemang där den lediga tiden är lika viktig som tävlandet
- Tvådagsarrangemang med tävling ena dagen och andra aktiviteter andra dagen
- Olika typer av lagtävlingar

> *”Idrottsrörelsen ska i ökad utsträckning ta tillvara ungdomarnas egna erfarenheter och synpunkter i utformning och ledning av tränings- och tävlingsverksamhet.*

Föreningens unga medlemmar är en ofta bortglömd resurs när man utformar ungdomstävlingar. Ofta har de tankar och erfarenheter som gör att de kan tycka till om allt ifrån tävlingsgenomförande och tidsprogram till val av priser och planering av kringaktiviteter. Ungdomar som får möjlighet att påverka utformningen av sina egna idrottsaktiviteter blir ofta mer motiverade att fortsätta och trivs bättre.

Friidrott = individuella tävlingar och lagtävlingar

Dagens tävlingsutbud är till stor del av individuell karaktär. Vi bör komplettera detta utbud med lagtävlingar för friidrottare i alla åldrar där många stimuleras av lagkänslan och den sociala sammanhållningen. I lagtävlingar är alla lika viktiga, alla bidrar till lagets framgångar och alla kan bli vinnare. Både den tidigt och den sent utvecklade kan lyckas och nå bra resultat på sin nivå.

Lagtävlingar kan hjälpa till att skapa den sammanhållning och lagkänsla som får en del att fortsätta med friidrott några år till. Dessutom kan det vara lättare för nybörjare och icke-elitinriktade aktiva att uppskatta stämningen och tryggheten i en lagtävling än individuellt.



Tävlingar kan genomföras i enkla former

För att ge fler ungdomar möjlighet att tävla på sin egen ambitionsnivå är enklare ungdomstävlingar en mycket viktig del av tävlingsutbudet eftersom det ger fler tävlingar i närområdet.

I princip kan alla klubbar med ungdomsverksamhet arrangera tävlingar utan krav på vindmätning och eltidtagning, på enklare friidrottsanläggningar.
(Observera att alla handknäppta tider ska anges i tiondelar i resultatlistan!)

Ungdomstävlingar kan också genomföras som ”öppet hus” (se sid 10).

Klassindelning

Åldersklasser

Den fysiologiska utvecklingen i ungdomsåren går fort. Bara på ett år sker ofta tydliga förbättringar av resultatnivåerna, vilket också framgår av statistiska belysningar. Ungdomstävlingar bör därför helst delas in i ettårsklasser (12, 13, 14, 15, 16 resp. 17 år). Tvåårsklasser (12-13 år, 14-15 år och 16-17 år) kan användas t ex i DM-tävlingar i mindre distrikt, där antalet utövare är för litet för att motivera mästerskap i ettårsklasser. Ett alternativ kan vara att två distrikt slår ihop sina DM-tävlingar i vissa klasser.

Seedade startfält

I löpgrenar är det vanligt att man låter jämna löpare mötas i samma heat. Även i hopp- och kastgrenar kan man låta aktiva med liknande förmåga mötas i en gemensam klass.

Seedning av startfält kan ske *inom en åldersklass*, t ex vid många anmälda i en gren, eller *utan hänsyn till deltagarnas ålder*, så att alla som presterar liknande resultat, oavsett ålder, får möta varandra.

Nybörjarklasser

Tävlingsarrangörer bör sträva efter att ge möjlighet för varje individ att tävla på en nivå/svårighetsgrad som är utvecklande. I häcklöpning och kastgrenar bör man som nybörjare ibland kunna välja att starta i en lättare klass för att få känna att man ”klarar av” grenen. (Omvänt kan ungdomar som är tidigt utvecklade någon gång starta i en svårare klass.)

OBS! I inbjudan och resultatlista ska det alltid framgå om någon eller några aktiva har tävlat under andra premisser än de som anges i regelboken för aktuell åldersklass.

Hur lång tid är lagom?

Tävlingsdagens längd

Idag tappar friidrotten utövare till lagidrotterna på grund av långa tävlingsdagar där varje individ endast är aktiv under korta stunder och ofta med långa mellanrum mellan grenarna.

Tiden mellan första och sista gren i samma tävlingsklass bör därför inte överstiga fyra timmar. Vid större tävlingar med många olika klasser bör alltså varje klass endast tävla under en del av dagen.

Här bör vi dock vara medvetna om att det finns regionala skillnader. Friidrottare i norra Sverige är överlag mer positiva till långa tävlingsdagar eftersom de ofta har längre resväg till och från tävlingen.

Tid mellan två grenar i samma tävlingsklass

I mångkampstävlingar pågår endast en gren åt gången i varje tävlingsklass. *Detta sätt att lägga tidsprogram kan med fördel användas i alla ungdomstävlingar.* Då slipper de aktiva omotiverat långa pauser mellan grenarna och kollisioner med flera grenar som pågår samtidigt.

Så här vill helst ungdomar, föräldrar och tränare se tidsprogrammet:

- Ungdomar 12-13 år 30-60 minuters vila mellan två grenar
- Ungdomar 14-17 år 60-90 minuters vila mellan två grenar

Antal försök i en gren

I de flesta ungdomstävlingar bör alla deltagare få lika många försök. I kortare löpningar innebär det att alla som vill bör få springa två lopp och i teknikgrenarna bör alla få t ex fyra eller sex försök.

Tid mellan två försök i samma gren

I löpgrenar rekommenderas minst 45 minuter mellan två lopp på sträckor t o m 200 meter och minst 90 minuter mellan två lopp på sträckor 300-1000 meter.

En försvinnande liten minoritet av dem som tävlar i hopp- och kastgrenar vill vänta mer än 15 minuter mellan två försök. Därför kan det vara bra att dela upp stora startfält i grupper om högst 15 personer i hopp och kast.

Grenval

Här följer ett urval av grenar att använda vid ungdomstävlingar. De grenar som ingår i mästerskapsprogrammet (UDM, Region-mästerskap, USM) är markerade med I (inomhus) resp U (utomhus).

SLÄTLÖPNING

	P12	F12	P13	F13	P14	F14	P15	F15	P16	F16	P17	F17
60 m	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
80 m	U	U	U	U								
100 m					U	U	U	U	U	U	U	U
200 m	IU	IU	IU	IU	I	I	I	I	U	U	U	U
300 m					U	U	U	U				
400 m									IU	IU	IU	IU
600 m	U	U	U	U								
800 m	I	I	I	I	U	U	U	U	U	U	U	U
1000 m					I	I	I	I				
1500 m	U	U	U	U					IU	IU	IU	IU
2000 m					U	U	U	U				
3000 m									U	U	U	U

Vid inomhustävlingar avgör hallens storlek vilka löpsträckor som är lämpliga, t ex 30, 40 eller 50 m.

HÄCK-/HINDERLÖPNING

	P12	F12	P13	F13	P14	F14	P15	F15	P16	F16	P17	F17
60 m häck 68,0												
60 m häck 76,2	IU	IU	IU	IU		I		I		I		I
60 m häck 84,0					I		I					
60 m häck 91,4									I		I	
80 m häck 76,2						U		U				
80 m häck 84,0												
100 m häck 76,2										U		U
100 m häck 84,0					U		U					
110 m häck 91,4									U		U	
200 m häck 76,2												
300 m häck 76,2					U	U	U	U		U		U
300 m häck 84,0									U		U	
1500 m hi 76,2					U	U	U	U		U		U
2000 m hi 91,4									U		U	

Vid inomhustävlingar avgör hallens storlek vilka löpsträckor som är lämpliga, t ex 30, 40 eller 50 m häck.

I tabellen ovan finns ett antal grenar som inte ingår i mästerskapsprogrammet i någon åldersklass. Dessa kan vara lämpliga som ”nybörjargrenar” eller ”övergångsgrenar” vid mindre tävlingar.

HOPP

	P12	F12	P13	F13	P14	F14	P15	F15	P16	F16	P17	F17
Höjd	IU	IU	IU	IU	IU	IU	IU	IU	IU	IU	IU	IU
Stav	IU	IU	IU	IU	IU	IU	IU	IU	IU	IU	IU	IU
Längd					IU	IU	IU	IU	IU	IU	IU	IU
Längd hoppzon	IU	IU	IU	IU								
Tresteg					IU	IU	IU	IU	IU	IU	IU	IU
Tresteg hoppzon	IU	IU	IU	IU								

Trestegshoppning innebär stora belastningar. Därför rekommenderas en kortare ansats för 12- och 13-åringar.

KAST

	P12	F12	P13	F13	P14	F14	P15	F15	P16	F16	P17	F17
Kula 2,0		IU		IU								
Kula 3,0	IU		IU			IU		IU		IU		IU
Kula 4,0					IU		IU					
Kula 5,0									IU		IU	
Diskus 0,6	U	U	U	U		U		U				
Diskus 1,0					U		U			U		U
Diskus 1,5									U		U	
Slägga 2,0		U		U								
Slägga 3,0	U		U			U		U				
Slägga 4,0					U		U			U		U
Slägga 5,0									U		U	
Spjut 400	U	U	U	U		U		U				
Spjut 600					U		U			U		U
Spjut 700									U		U	

Vid mindre tävlingar bör alla deltagare kunna få välja den redskapsvikt som är mest utvecklande för dem.

MÅNGKAMPER

Mästerskapsgrenar inomhus

Fyrkamp P12-13	60 m häck, längd, kula, höjd
Sjukamp P14-15	Dag 1: 60 m, stav, längd Dag 2: 60 m häck, höjd, kula, 600 m
Sjukamp P16-17	Dag 1: 60 m, stav, längd Dag 2: 60 m häck, höjd, kula, 800 m
Fyrkamp F12-13	60 m häck, höjd, längd, kula
Femkamp F14-15-16-17	60 m häck, höjd, kula, längd, 600 m

Mästerskapsgrenar utomhus

Femkamp P12-13	60 m häck, längd, boll, höjd, 600 m
Åttakamp P14-15	Dag 1: 100 m häck, diskus, stav, spjut Dag 2: längd, kula, höjd, 800 m
Tiokamp P16-17	Dag 1: 110 m häck, diskus, stav, spjut, 300 m Dag 2: 100 m, längd, kula, höjd, 1000 m
Femkamp F12-13	60 m häck, höjd, boll, längd, 600 m
Sexkamp F14-15	Dag 1: 80 m häck, höjd, kula Dag 2: längd, spjut, 600 m
Sjukamp F16-17	Dag 1: 100 m häck, höjd, kula, 200 m Dag 2: längd, spjut, 800 m

Reducerade mångkamper

För att fler ska våga tävla i mångkamp kan man utforma mångkamper med färre eller "enklare" grenar där deltagarnas resultat kan beräknas med poängtabeller eller placeringssiffror. Reducerade mångkamper bör innehålla grenar från de tre grengrupperna löpning, hopp och kast.

Grengruppsmångkamper

Ett annat sätt att tävla i mångkamp är "oramor", d v s grengrupps-mångkamper. Dessa kan i princip varieras i det oändliga, men t ex:

- Sprintorama: 60 m, 100 m, kort häck, 200 m
- Hopporama: höjd, längd, stav, tresteg
- Kastorama: kula, spjut, diskus, slägga

Alternativa tävlingsformer

På Svenska Friidrottsförbundets hemsida finns exempel på alternativa tävlingsformer för ungdomar:

www.friidrott.se/ungdom/tavling/idebank.asp

Uppgift till ungdomstränarutbildning 10-14 år

Bjud in tränarna och de aktiva från en av de andra klubbarna som går utbildningen till en klubbmatch på en träningskväll. Planera tävlingen utifrån de principer som finns i tävlingshandboken.

(Om det inte går att genomföra klubbmatchen i den närmaste framtiden – skriv ner en planering som ni kan använda senare.)

Uppgift till ungdomstränarutbildning 14-17 år

Planera ett tävlingsår tillsammans med ungdomarna i gruppen. Ta hänsyn till följande:

- Hur mycket/hur ofta ska vi tävla?
- Ska hela gruppen vara med på samma tävlingar eller ska ”bredden” och ”eliten” prioritera olika typer av tävlingar?
- Vilka tävlingar/tävlingsformer ska vi prioritera?
    - Lokala (små) tävlingar
    - Stafetter på och utanför idrottsplats
    - Klubbmatcher
    - Interna klubbtävlingar
    - Stora tävlingar (tävlingsresor – planera och boka)
    - Mästerskap
    - Terränglopp
    - Mångkamper



SVENSK FRIIDROTT