**Vad gäller vid tävling?**

**Hitta tävlingar**

* Tävlingar inom distriktet: friidrott.se – välj distrikt – Södra svealand – Tävling
* Tävlingar i hela Sverige: friidrott.se – Tävling

**Inbjudan**

* Grenprogram
* Anmälningssätt inkl sista anmälningsdatum

**Anmälan**

* Alltid via ledare i gruppen
* Åldersklass (1 november-31 oktober)
* Personbästa i löpgrenar
* Klubben betalar avgiften
* Lämpligt med högst 2-3 grenar som nybörjare
* Tävlingar inom distriktet upp till 14 år, sedan nationellt tävlande

**PM**

* Publiceras senast några dagar före tävling och innehåller VIKTIG information om tävlingen
* Tid för avprickning och upprop
* Spikskoregler
* Höjningsschema i höjd och stav
* Matservering mm

**Tidsprogram**

* Publiceras några dagar före tävlingsdagen

**På tävlingen**

* Avprickning (personlig, ofta 45-60 min innan start, läs i PM för vilka grenar det gäller)
* Var på plats vid uppropet (ev ledare/förälder om man är vid annan gren)
* Tävla i klubbkläder
* Ledare ska ha klubbkläder
* Respektera avspärrningar (gäller tävlande, ledare och föräldrar)
* Ha kul och heja på klubbkamrater
* Resultat anslås alltid på plats men ofta även på nätet

**Allmänt om regler**

* Om inget annat anges i PM så får alla göra 3 försök och de 8 främsta ytterligare 3 försök i längd, tresteg och kastgrenar.
* Hoppzon används i längd och tresteg t o m 13 år.
* Startblock måste användas från 14 år på sträckor upp till 400 m.