



## Hej alla engagerade brottningsföräldrar!

Härligt med alla glada brottarbarn som ser fram emot sina tävlingar! När ditt barn fyller 7 år finns det möjligheter att vara med på ett antal tävlingar som föreningen brukar åka på.

Är man ny inom idrottsgrenen kan en sådan tillställning göra att man känner sig lite konfunderad. Så vi tänker att vi med denna informationstext hjälper er lite på traven för att ni och era barn ska få bästa förutsättningar för härliga brottningsstävlingar framgent.

### På tävlingsdagen:

På tävlingsdagen anges starttid för medicinsk kontroll samt invägning- något som inte får missas så se därför till att vara i tid. Om ni blivit sjuka etc. meddela tränaren så tävlingsarrangören kan stryka erat barns medverkan.

Vid den medicinska kontrollen skall brottaren bara vara klädd i trikå dvs. ingen overall eller skor. Det man kontrollerar är att brottaren inte har några hudåkommor såsom tex ringorm (om så är fallet får medverkan på tävling inte ske). Det kollas också om naglarna är klippta och att inga örhängen bärs samt att hårsnodd inte har metalldel.

(Om ditt barn har utslag- visa gärna er tränare, ringorm sprids lätt inom idrotten, det är inte farligt men idrottaren får inte medverka på tävlingar pga. spridningsrisken. Därför är det bra att påbörja behandling och ej medverka på träning under den perioden).

Efter den medicinska kontrollen väger brottaren in sig. På mindre tävlingar (som oftast arrangeras av våra närmaste klubbar så kallade serietävlingar) har vi tränare i föreningarna en nära dialog med varandra och kan förutom vikten/ålder även ta hänsyn till hur ny brottaren är.

När alla brottare har genomgått dessa två check-grejer har sekretariatet uppgift att lotta matcher, vilket tar en stund med flera anmälda, ca 1-1,5 timme oftast. Under denna tid är det lämpligt att brottarna värmer upp och det görs gemensamt med sin förening. Ibland kan den tävlingsarrangerande föreningen köra en gemensam uppvärmning för samtliga tävlande. Det är ytterst viktigt att även ni som föräldrar uppmuntrar era barn att medverka under uppvärmningen, för att minimera risken för skador. På en brottningsstävling kan man aldrig svara på när det är dags för en brottare att köra sina matcher, så därför är det viktigt att era barn håller sig varma, gärna med byxor och tröja på.

När sekretariatet har lottat färdigt viktclasser kommer det sedan ut matchlistor, ett tips är att gå in på <https://brottlott.appspot.com/> där man kan välja tävling och förening för att se om sitt barn kommit upp på "tur" - här behöver vi som tränare hjälp av er föräldrar.

Är vi två ledare på ca 10-20 barn är det svårt för oss att hinna med om era barn är och leker i andra delar av en lokal och behöver lägga tid på att leta. Vi ser därför gärna att vi i föreningen sitter gemensamt tillsammans i en del av hallen, så sök upp klubbkompisarna när ni anländer. Som förälder, hjälp oss att ha koll när erat barn kommit upp på matchlistor och vilken färg på trikå som anges och se till att barnet bytt om. Påtala för barnet att det är dags att börja värma upp när det är ca 20 matcher kvar. Hjälpt gärna erat barn med detta.

En match består av två perioder på tre minuter vardera med en halv minuts paus emellan. För att vinna ska en brottare hålla ner motståndarens båda skuldror i mattan. Då avbryts matchen



och vinnaren tilldelas matchen på "fall". Om ingen av motståndarna har lyckats avgöra matchen på fall innan matchtidens slut så avgörs matchen på poäng som brottarna har tilldelats genom olika aktioner och grepp under matchen. Matchen kan också avbrytas i förtid genom att den ene brottaren har ett poängövertag, det kallas att vinna på "teknisk överlägsenhet".

Eftersom det funkar på det sättet är det svårt att veta exakt hur lång tid det tar innan det är någons tur.

Det är också viktigt att tänka på att om man har vägt in sig och skall medverka medverkar man hela tävlingsdagen, man kan inte bara vara med på en match (om det nu inte bara är en motståndare anmäld) och sen åka hem för någon annan aktivitet. Konsekvensen blir ju att något annat barn som är lottat att möta ditt barn blir utan tävlingsmatch som är planerad.

Trikåer får ni låna av föreningen, beroende på antal barn kan dessa delas ut träningen innan tävling, eller på tävlingsdagen. Tränarna tar alltid med sig trikåväskan. Brottare som tävlat en längre tid brukar köpa trikåer själv för enbart eget bruk.

Vi hoppas nu att ni känner att ni har lite koll på hur en tävling fungerar- varmt välkommen att delta i den härliga gemenskapen, ditt barn kommer få ut mycket av sitt val av idrott.

Vi ses på tävlingarna i höst!

/Tränarna och andra aktiva i föreningen