



## Hur det går till på tävlingar

Anmälan till tävling sker via [boofriidrott@outlook.com](mailto:boofriidrott@outlook.com), där namn, födelsedatum, tävling, grenar och eventuella personbästan ska anges. Gärna ett mobilnummer till förälder/aktiv så att vi kan nå er om vi är där på plats.

Läs tävlings-PM på arrangörens hemsida.

Avprickning på plats senast 60 min innan start. Dessa listor tas ned så det är viktigt att man är där senast 60 min innan start.

På avprickningslistan bredvid sitt namn står det vilket startnummer man har, kom ihåg det och gå till nummerlappsutdelningen. Sätt på nummerlappen med 4 säkerhetsnålar, helst på en gång så att den inte glöms bort.

Uppvärmning: Börja värma upp 45-60 min innan start. Förslag på uppvärmningsprogram:

Jogga ca 10 min.

Pendlingar/Uppmjukande övningar (OBS, ej stretch)

Löpskolning ca 3\*3 övningar. Exempelövningar för sprint: höga knän, tripping, polkasteg. Exempelövningar för längd: höga knän, indianhopp, mångsteg, galopphopp.

Sätt på spikskor om du har.

Stegringar, ca 3\*50 m.

Tid för toabesök, uppladdning, mm.

Upprop vid startplats (om inte annat angivits) ca **15 min** innan utsatt grenstart.

Tävla!

Resultat kommer upp efterhand, intill tävlingsarenan och/eller på arrangörens hemsida.

/Tränarna i Boo IF