

Tävlingstips!!

1. **Anmälan** till tävling sker vanligtvis 11-18 dagar i förväg (ibland upp till 21 dagar). Kontrollera hemma om du kan vara med innan du anmäler dig. Lista på tävlingsdatum får ni när säsongen börjar.
2. Du får **tidsprogram** träningarna innan tävlingen.
3. Kom i god tid (minst 1 timme innan du tävlar). Börja med att pricka av dig om någon av dina grenar har **avprickning**.
4. Hämta därefter eventuellt din **nummerlapp**.
5. Värm upp minst 45min!
6. Var i god tid till **uppropet**. Under uppropet får du reda på hopp- och kastordning samt vilket heat respektive bana du springer på. Har du grenar som krockar så säg till din ledare så att någon svarar på ditt upprop. Fortsätt med uppvärmningen under uppropet!
7. Har du sprungit försök kan du se på resultatlistan om du gått till final.
8. Priser delas ut till de 3-8 främsta i grenen. Vid prisutdelningar skall du helst ha på dig klubbdräkt!!
9. Jogga ned 5-15min. Stretcha 10-15min.
10. Ät gärna något efteråt! Detta gäller även efter träning.
11. Har du flera grenar inom 45min behöver du inte värma upp lika länge till andra grenstarten. Är det mer än en timme mellan grenarna så behövs det en ordentlig uppvärmning även till andra grenstarten.

Övrigt

- Om du tävlar i stav så måste du själv kontrollera att staven/stavarna och plugg kommer på plats.
- Kom ihåg att ta med dig spikskor, tävlingsdräkt och vattenflaska

Heja på alla som tävlar för Ullevi FK (även om du inte känner dem)
Ullevi FK består av IK Vikingen och Utby IK.
(1 allians - 2 klubbar!)