

Principer för barn- & ungdomsanpassade tävlingar

Om tävlingsutbudet fortlöpande ska vara stimulerande för barn och ungdomar är det angeläget att nivån för varje åldersgrupp är lagom och genom åren har en progressivitet.

De aktiva bör genom åren ha möjlighet att få möta nya spännande tävlingar. För de yngsta är lekfulla tävlingar på hemmaplan lagom. De äldsta ska ha möjlighet att mäta sig med de bästa i landet på USM.

Rekommendationerna i nedanstående tabell tolkas så här:

*** Bör alltid vara aktuellt i tävlingar för dessa åldrar

** Bör ofta vara aktuellt i tävlingar för dessa åldrar

* Kan ibland utgöra inslag i tävlingar för dessa åldrar

Princip	7-10	11-14	15-17
Tävlingsutbudet ska bestå av lagtävlingar och individuella tävlingar Dagens tävlingsutbud är till stor del av individuell karaktär. Vi bör komplettera detta utbud med lagtävlingar 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.	***	***	***
Tävlingarna ska genomföras i högt tempo utan långa köer och väntetider Startfälten i hopp och kast bör inte överstiga 15 deltagare. Vid stora startfält kan man istället dela in deltagarna i ettårsklasser, halvårsklasser eller pooler.	***	***	***
Tävlingar ska kunna genomföras i enkla former För att skapa ett progressivt tävlingsutbud och ge fler föreningar chansen att genomföra tävlingar är det angeläget att i vissa sammanhang minska kravet på arrangören. Mindre ungdomstävlingar kan genomföras på kolstybbanan eller skolgården med t.ex. manuell tidtagning och mätning endast av de längsta kasten.	***	***	***
Tävlingarna ska tidsbegränsas Det finns en ofta återkommande kritik mot många av friidrottens traditionella tävlingsprogram. Fyra-fem timmar mellan försök och final och lika lång tid mellan två grenar är vanligt förekommande runt om i landet. Färre grenar, åldersgruppsblock i tidsprogrammet och "öppet hus" under ett par timmar kan vara exempel på lösningar till problemet med långa tävlingsdagar.	***	**	*
Bland alternativen ska vi erbjuda någon/ några former/grenar där alla kan lyckas I traditionella tävlingar utifrån vuxenformerna stimuleras de tidigt fysiskt utvecklade men inte de övriga. Därför bör vi komplettera tävlingarna med kombinationer eller lägga in moment och regler som innebär att många kan lyckas. Exempel är "vem är bäst i förhållande till sitt pers" eller olika typer av precisionstävlingar ("pricka eller gissa resultatet"). Tävlingar i lagform ger alltid fler segrare än individuella tävlingar!	***	**	*
Alla deltagare ska tävla lika mycket tid De flesta barn och ungdomar vill vara så aktiva som möjligt under träning och tävling. För att möta detta behov kan tävling genomföras med ett bestämt antal hopp eller kast för alla deltagare.	**	**	*

Tävlingar kan indelas i ettårsklasser

Den fysiologiska utvecklingen i barn- och ungdomsåren går fort. Bara på ett år sker ofta tydliga förbättringar av resultatnivåerna, vilket också framgår av statistiska belysningar. Att i samma klass få tävla mot de som är ett år äldre medför därför för flertalet att möjligheten att lyckas (placera sig bra) minskar markant. Intresset för att delta i tävlingar torde därmed också minska. För att så många som möjligt ska ha chansen att lyckas bör därför tävlingarna indelas i ettårsklasser i de fall som det finns tillräckligt många deltagare.

*** ** **

Nivåanpassa regler och redskap

Anpassa löpsträckor, häckavstånd, häckhöjder, kastredskap och vikter till den målgrupp som ska tävla. Det är angeläget att många klarar av grenarna och tycker att de är roliga. För detta ändamål kan redskapspaketet Levande Friidrott vara en god möjlighet för de yngre. I de äldre ungdomsklasserna kan nybörjarklasser anordnas med t.ex. lättare kastredskap och lägre häckar.

*** ** *

Alla ska få tävla "en rejäl stund"

Under träning vill vi låta de aktiva få utlopp för sin energi. Samma strävan bör vi ha beträffande tävlingarna, så att de aktiva känner sig någorlunda mättade och nöjda. Detta kan innebära att man försöker ge alla deltagarna många försök i de olika grenarna, varvid minst 6 hopp och kast kan vara ett riktmärke.

** * *

Pojkar och flickor kan tävla i gemensam klass

Detta kan t.ex. ske i lagform för alla åldrar och för ungdomar 12 år och yngre kan pojkar och flickor i mindre tävlingar tävla mot varandra för att bilda lagom stora grupper.

** *