



Funktionärsutbildning

Bålsta IK

Agenda



- Klubbens Policy – vad förväntar vi oss av medlemmarna
- Hur fungerar en Tävling/arrangemang
- Grenar – teori och praktik

BIK Policy

Riktlinjer för barn- och ungdomsverksamheten inom Bålsta IK



4.2 Föräldrar

Föräldrar har ett stort inflytande över sina barn. De kan påverka barnens förhållande till idrotten, föreningslivet, ledare och kamrater. Föräldrarnas stöd är därför mycket viktigt.

BIKs förväntningar på dig som förälder är att:

- I stor utsträckning hjälpa föreningen kring det egna teamet och som funktionär vid klubbens arrangemang. Som ett led i att hålla medlemsavgifterna nere skall varje förälder delta som funktionär vid ett antal av klubbens arrangemang (3 st./säsong)
- Vara lyhörd för när föreningens ledare/tränare efterfrågar hjälp & engagemang.
- Se till att ditt barn kommer i tid till träning och tävling och med rätt utrustning.
- Så ofta som möjligt följa med barnet till/på tävlingar.

Genomförande av tävlingar och arrangemang



- På en tävling finns många olika funktioner (t.ex. gren+kiosk+sekretariat)
- Varje gren har en grenansvarig med erfarenhet, bra om var och en läser in sig på "sin" gren <https://www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/regler-bestammelser/>
- Tidsschema sätts så tid för lunch/fika hinns med
- Svara på tävlingsledningens mail
- Var glad och positiv
- Agera professionellt (alerta, inga telefoner, tänk på säkerheten)

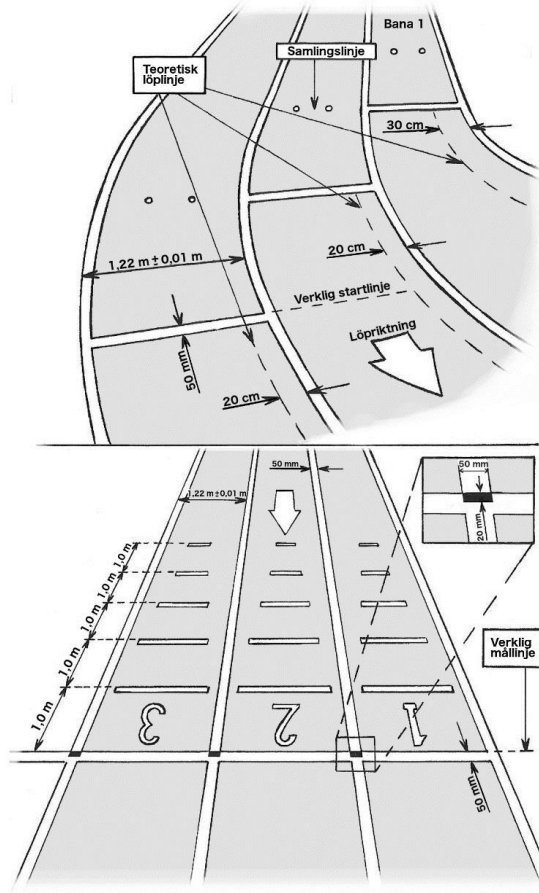
Löpning



Gren:	Löpning
Klasser:	Sträcka:
P/F 8 + 9 + 11 + 13	60 meter
P/F 15	80 meter
P/F 8 + 9	400 meter
P/F 11 + 13 + 15	600 meter
P/F 13	Stafett 5 x 60 meter
P/F 14	Stafett 4 x 80 meter
Grenledare:	Assisterar Målkamera
Målkamera:	Antecknar tider
Starter:	Startar - pistol
Startkontrollant:	Upprop
Vindmätare:	Antecknar vind
Övrig:	Tjuvstart, grönt-gult-rött kort
Redskap:	Startpistol
	Startblock
	Vindmätare - Placerad på ca. 1.22 m ovan mark samt halvvägs mellan start och mål
	Målkamera
	Dator



Löpning



4.13.1 Följande häcklöpningar förekommer:

A = Sträcka

B = Klass

C = Häckhöjd

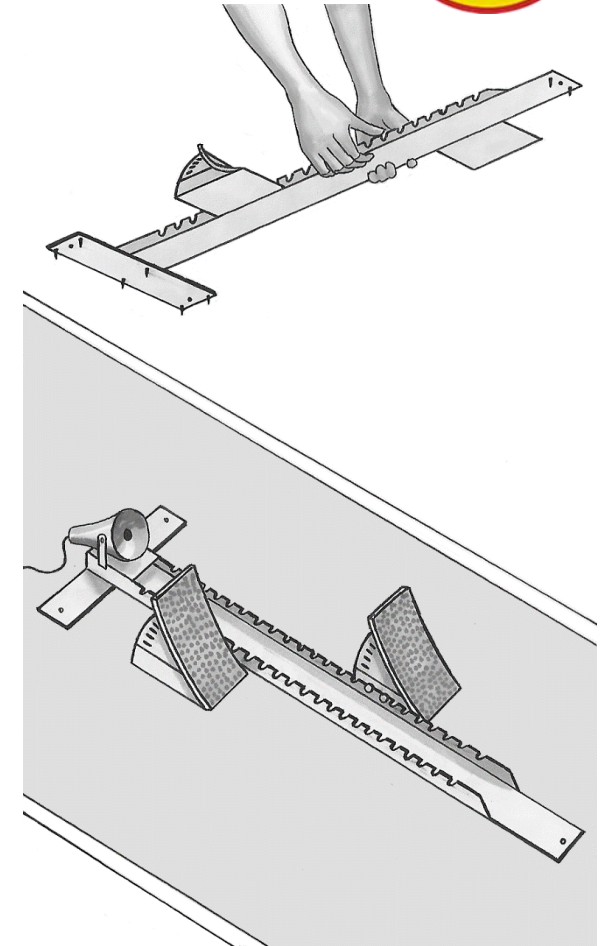
D = Antal häckar

E = Från start till första häck

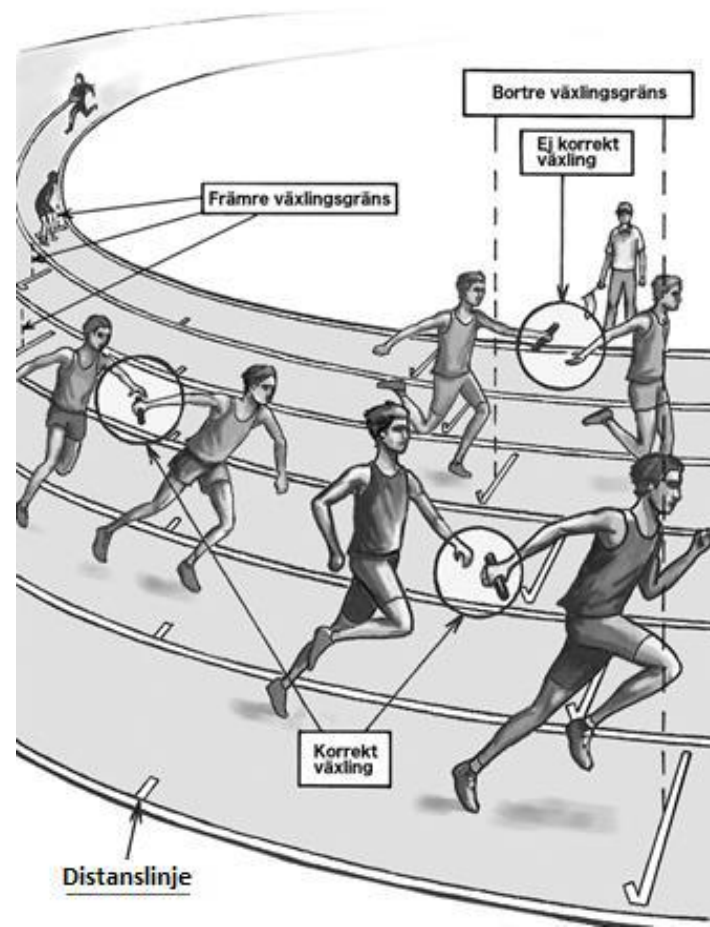
F = Mellan häckar

G = Från sista häck till mål

A	B	C	D	E	F	G
m		cm		m	m	m
50	M	106,7	4	13,72	9,14	8,86
50	K	83,8	4	13,00	8,50	11,50
60	M, M22	106,7	5	13,72	9,14	9,72
60	P19	99,1	5	13,72	9,14	9,72
60	P17	91,4	5	13,72	8,90	10,68
60	P15, K, K22, F19	83,8	5	13,00	8,50	13,00
60	P13	76,2	6	11,75	7,65	10,00
60	F13	68,6	6	11,75	7,65	10,00
60	F17	76,2	5	13,00	8,50	13,00
60	F15	76,2	5	12,00	8,00	16,00
80	F15	76,2	8	12,00	8,00	12,00
80	P15	83,8	8	13,00	8,50	7,50
100	K, K22, F19	83,8	10	13,00	8,50	10,50
100	F17	76,2	10	13,00	8,50	10,50
110	M, M22	106,7	10	13,72	9,14	14,02
110	P19	99,1	10	13,72	9,14	14,02
110	P17	91,4	10	13,72	8,90	16,18
200	P13	68,6	5	20,00	35,00	40,00
200	F13	68,6	5	20,00	35,00	40,00
300	P17	83,8	7	45,00	35,00	45,00
300	P15, F17, F15	76,2	7	45,00	35,00	45,00
400	M, M22, P19	91,4	10	45,00	35,00	40,00
400	K, K22, F19	76,2	10	45,00	35,00	40,00



Stafett



Löpning utanför arenan



- Flaggvakter
- Varvräknare
- SM 100 000 m (2023) – Bro Hof galoppbana
- Bålsta Stadslopp
- Godisjoggen
- Terräng-KM



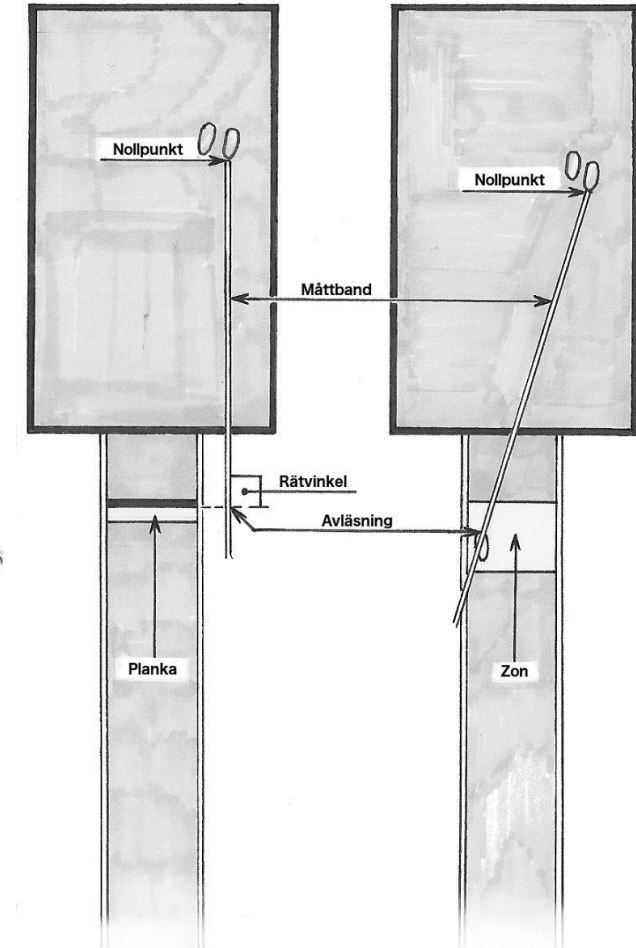
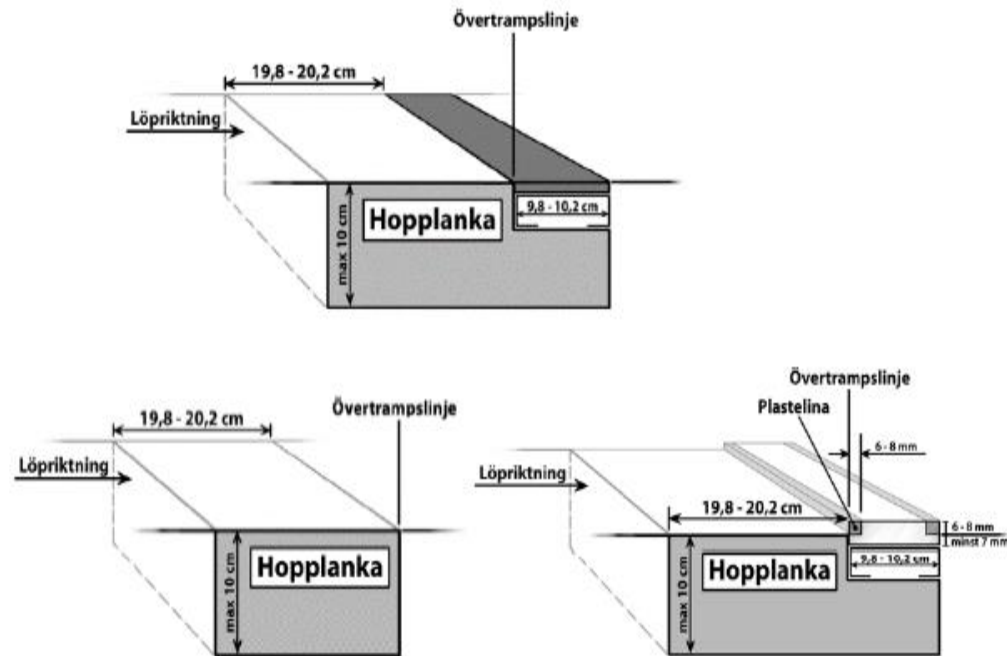
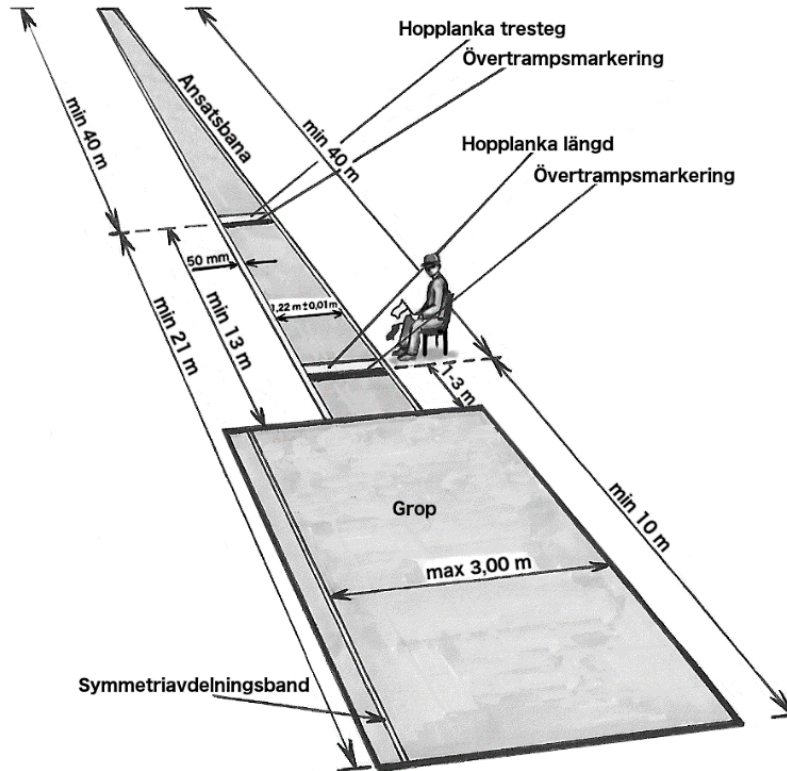
Längd



Gren:	Längd:	
Klasser:		
upp till P/F 13	Zon	
P/F 15	Planka	
Antal försök:		
P/F 8+9+11	Samtliga har 4 försök	
P/F 13+15	Samtliga deltagare har 3 försök, de 8 främsta 3 försök ytterligare	
Grenledare:		
Domare:	Avstamp - avläser måttband	
Domare:	Landning - nollpunkt måttband	
Sekreterare:	Antecknar resultat	
Vindmätare:	Antecknar vind + ropar upp nästa	
Övrig:	Kratta	

Redskap:	Måttband med "rullatorgrepp"		
	Spade		
	Kratta		
	Vit kalk		
	Grön massa (Plastelina) till plank		
	Vindmätare - placerad på ca. 1,22 m ovan mark samt 20 m före plank		
	Domarflaggor Röd+Vit		
	Resultattavlor		
Regler:	Före varje försök ska sanden vara utjämnad och i nivå med plank		
	Övertramp = då fot vidrör mark bortom Övertrampslinje		
	Måste landa i hoppgruppen		
	Mätpunkt är den punkt vilken befinner sig närmast övertrampslinjen		
	Sträck måttbandet så bandet går vinkelrätt mot övertrampslinjen		
	Resultat avläses vid övertrampslinje		
	Vid Zon:		
	Sträck måttbandet så bandet går kortaste väg mellan punkt och avstampsmärke		
	Resultat ska avrundas till närmast lägre hela cm		

Längd



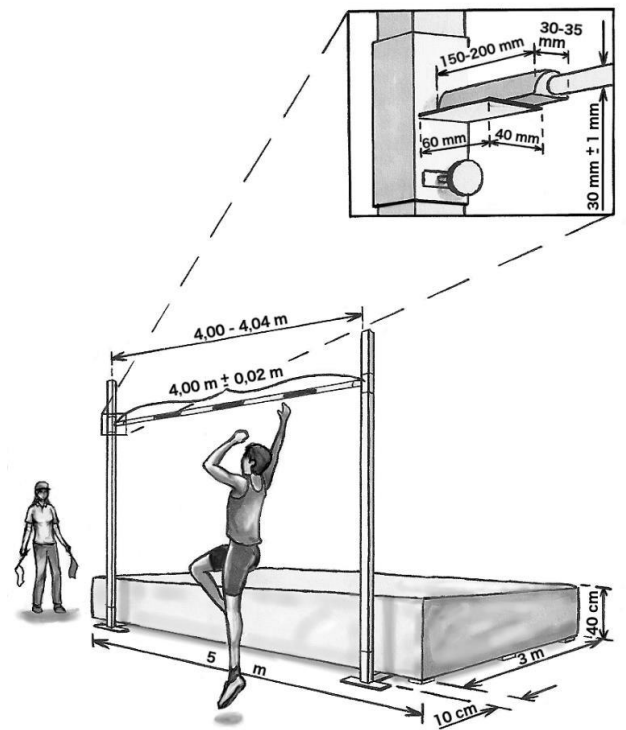
Höjd



Gren:	Höjd				
Klasser:	Höjningsschema:				
P/F 11	0.96-1.01-1.06-1.11-1.16-1.21-1.26-1.31 + 3cm				
P/F 13	1.06-1.11-1.16-1.21-1.26-1.31-1.36-1.41 + 3cm				
P/F 15	1.21-1.26-1.31-1.36-1.41-1.46-1.51-1.56 + 3cm				
	Annan ingångshöjd kan användas om tävlande önskar				
Grenledare:					
Domare:	Kontrollerar upphopp / rivning				
Sekreterare:	Antecknar resultat /Startordning				
Övrig:	Lägger upp ribba				
Övrig:	Lägger upp ribba				

Redskap:	Matta								
	Ribba								
	Måttstock								
	Domarflaggor Röd+Vit								
Regler:	Upphopp ska ske på 1 fot								
	Ribban ska ligga kvar								
	Hoppbädden ska ej vidröras vid upphoppet,								
	kan dock vara godkänt om den tävlande ej erhållit fördel (bedömningsfråga)								
	Mätning av höjd ska ske lodrätt från mark								
	Mätning ska ske till ribbas översida, där denna är som lägst.								
	Vid ändring av hopphöjd ska höjd alltid kontrollmätas (lita inte på stolparna)								
	Tävlande får fortsätta hoppa, till dess 3 ogiltiga försök i följd är gjorda,								
	kan vara på olika höjder								

Höjd

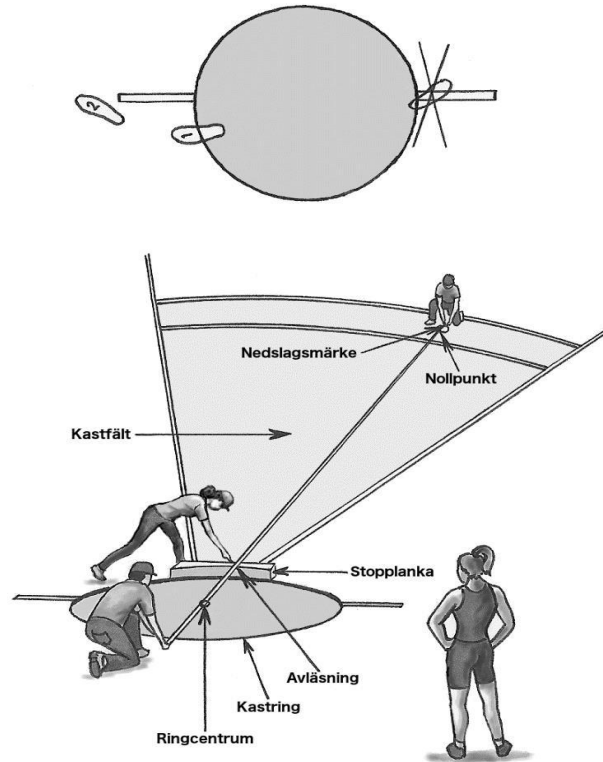


Kula



Gren:	Kula						
Klasser:	Vikt:						
P/F 11 + F 13	2,0 kg						
P 13 + F15	3,0 kg						
P 15	4,0 kg						
Antal försök:							
P/F 11	Samtliga har 4 försök						
P/F 13+15	Samtliga deltagare har 3 försök, de 8 främsta 3 försök ytterligare						
Grenledare:							
Domare:	Avstamp + avläser måttband						
Domare:	Nedslag + nollpunkt måttband						
Sekreterare:	Antecknar resultat						
Övrig:	Assisterar nedslag						
Övrig:	Sträcker måttband						

Redskap:	Måttband med "rullatorgrepp"						
	Flaggor för nedslag						
	Domarflaggor Röd+Röd+Vit						
	Meterangivelser						
	Resultattavlor						
	Mät efter varje utfört kast						
Regler:	Övertramp = då fot vidrör eller är över Stopplinje						
	Måste landa innanför kastsektorn. På linjen = utanför						
	Får ej lämna ring innan redskap landat						
	Måste lämna ringen bakom de vita linjerna						
	Mätpunkt är del på nedslagsmärke som befinner sig närmast ring						
	Sträck måttbandet längs en linje som går genom rings medelpunkt						
	Resultat avläses vid innerkant på stopplanka						
	Resultat ska avrundas till närmast lägre hela cm						



<i>Klass</i>	<i>Minimivikt kg</i>	<i>Diameter mm</i>
M, M22	7,260	110–130
P19	6,000	105–125
P17	5,000	100–120
P15, K, K22, F19	4,000	95–110
P13, F17, F15	3,000	85–110
F13	2,000	75– 90

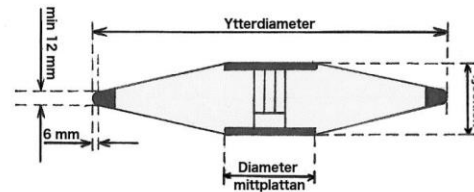
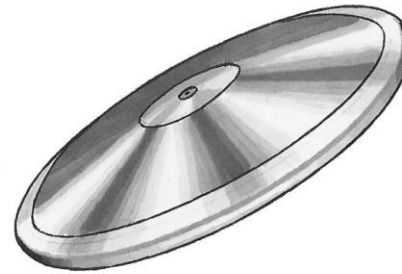
Anm Vid leverans från tillverkaren ska kulan väga 5–25 g över minimigränsen.

Diskus



Gren:	Diskus		
Klasser:	Vikt:		
P/F 13	600 gr		
F 15	750 gr		
P 15	1,0 kg		
Grenledare:			
Domare:	Avstamp + avläser måttband		
Domare:	Nedslag + nollpunkt måttband		
Sekreterare:	Antecknar resultat		
Övrig:	Assisterar nedslag + bär redskap		
Övrig:	Assisterar nedslag + bär redskap		
Övrig:	Sträcker måttband		

Redskap:	Måttband med pinne								
	Flaggor för nedslag								
	Domarflaggor Röd+Röd+Vit								
	Längdskyltar								
	Resultattavlor								
	Mät efter varje utfört kast								
Regler:	Övertramp = då fot vidrör eller är över Stopplinje								
	Måste landa innanför kastsektorn. På linjen = utanför								
	Får ej lämna ring innan redskap landat								
	Måste lämna ringen bakom de vita linjerna								
	Sträck måttbandet så bandet går genom stopplinjens geometriska medelpunkt								
	Resultat avläses vid innerkant på stopplinje								
	Resultat ska avrundas till närmast lägre hela cm								
	Samtliga deltagare har 3 försök, de 8 främsta 3 försök ytterligare								



E = Diameter mittplattor

<i>A</i>	<i>B</i> <i>kg</i>	<i>C</i> <i>mm</i>	<i>D</i> <i>mm</i>	<i>E</i> <i>mm</i>
M, M22	2,000	219–221	44–46	50–57
P19	1,750	210–212	41–43	50–57
P17	1,500	200–202	38–40	50–57
P15, K, K22, F19, F17	1,000	180–182	37–39	50–57
F15	0,750	166–169	33–37	50–57
P13, F13	0,600	155–161	30–35	50–57

Anm 2 För P13 och F13 kan diskuskastning ersättas av slungbolls-kastning. I tillämpliga delar gäller samma tävlingsregler som för diskus.

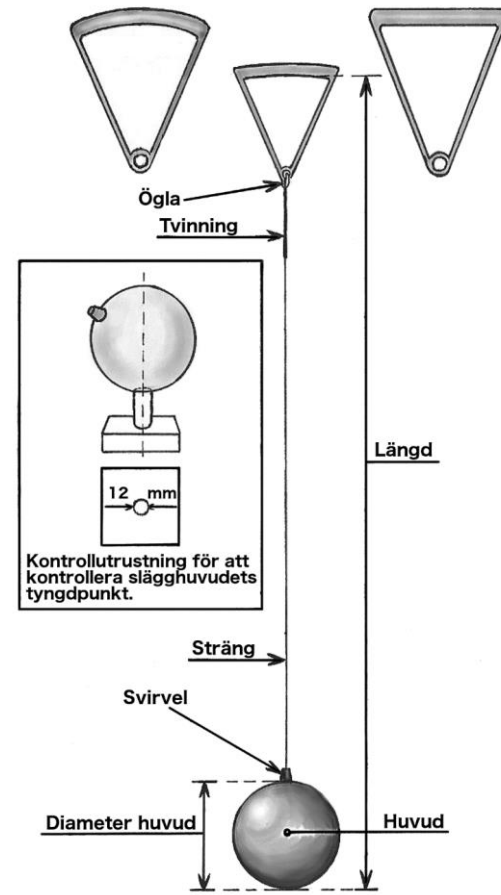
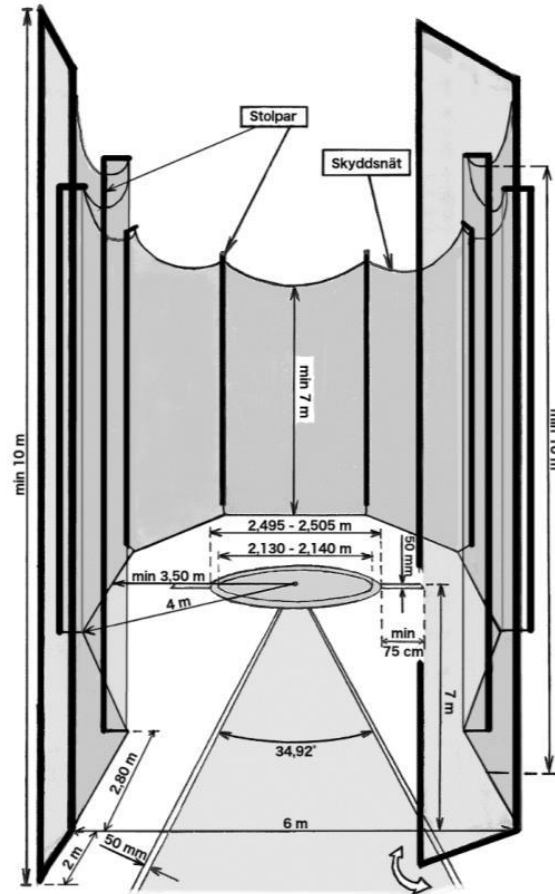
Slägga



Gren:	Slägga		
Klasser:	Vikt:		
F 13	2,0 kg		
P 13 / F 15+17	3,0 kg		
P 15 / F19	4,0 kg		
Grenledare:			
Domare:	Avstamp + avläser måttband		
Domare:	Nedslag + nollpunkt måttband		
Sekreterare:	Antecknar resultat		
Övrig:	Assisterar nedslag + bär redskap		
Övrig:	Assisterar nedslag + bär redskap		
Övrig:	Sträcker måttband		

Redskap:	Måttband med pinne								
	Flaggor för nedslag								
	Domarflaggor Röd+Röd+Vit								
	Längdskyltar								
	Resultattavlor								
	Mät efter varje utfört kast								
Regler:	Övertramp = då fot vidrör eller är över Stopplinje								
	Måste landa innanför kastsektorn. På linjen = utanför								
	Får ej lämna ring innan redskap landat								
	Måste lämna ringen bakom de vita linjerna								
	Sträck måttbandet så bandet går genom stopplinjens geometriska medelpunkt								
	Resultat avläses vid innerkant på stopplinje								
	Resultat ska avrundas till närmast lägre hela cm								
	Samtliga deltagare har 3 försök, de 8 främsta 3 försök ytterligare								

Slägga



Slägga ska dessutom uppfylla nedanstående vikt- och måttangivelser:

A = Klass

B = Minimivikt

C = Maximal längd

D = Diameter på huvudet

A	B kg	C mm	D mm
M, M22	7,260	1 215	110–130
P19	6,000	1 215	105–125
P17	5,000	1 200	100–120
P15, K, K22, F19	4,000	1 195	95–110
P13, F17, F15,	3,000	1 195	85–100
F13	2,000	1 000	85–100

Anm 1 Vid leverans från tillverkaren ska släggan väga 5–25 g över minimigränsen.

Anm 2 Längd ska mätas från handtags insida till yttersta delen på huvud. Vid mätning ska sträng vara fullständigt sträckt. Enklast sker därför mätning genom att slägga hängs upp i handtag och sträcks.

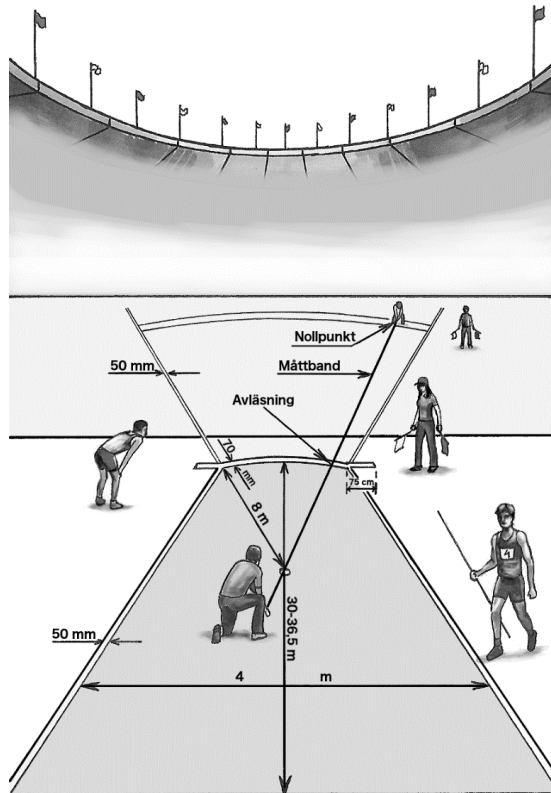
Spjut / Boll / Nerf



Gren:	Spjut		
Klasser:	Vikt:		
P/F 13	400 gr		
F 15	500 gr		
P 15	600 gr		
Grenledare:			
Domare:	Avstamp + avläser måttband		
Domare:	Nedslag + nollpunkt måttband		
Sekreterare:	Antecknar resultat		
Övrig:	Assisterar nedslag		
Övrig:	Sträcker måttband		

Redskap:	Måttband med pinne						
	Flaggor för nedslag						
	Domarflaggor Röd+Röd+Vit						
	Längdskyltar						
	Resultattavlor						
	Mät efter varje utfört kast						
Regler:	Övertramp = då fot vidrör eller är över Stopplinje						
	Måste landa innanför kastsektorn. På linjen = utanför						
	P/F 15 - Spjutet ska landa med den yttersta delen av spets först						
	Får ej lämna ansatsbanan innan redskap landat						
	Måste lämna ansatsbanan bakom stopplinjens förlängningar						
	Sträck måttbandet så bandet går genom stopplinjens geometriska medelpunkt						
	Resultat avläses vid innerkant på stopplinje						
	Resultat ska avrundas till närmast lägre hela cm						
	Samtliga deltagare har 3 försök, de 8 främsta 3 försök ytterligare						

Spjut / Boll / Nerf



2.1.7 Spjutet ska dessutom uppfylla nedanstående vikt- och måttangivelser:

A = Klass
B = Minimivikt i gram
C = Totallängd i meter
D = Spetslängd i millimeter
E = Maxdiameter i millimeter
F = Lindningsbredd i millimeter
G = Avstånd från spets till tyngdpunkt i meter
H = Avstånd från bakände till tyngdpunkt i meter

A	B	C	D
M, M22, P19	800	2,60–2,70	250–330
P17	700	2,30–2,40	250–330
P15, K, K22, F19	600	2,20–2,30	250–330
F17, F15	500	2,00–2,10	220–270
P13, F13	400	1,85–2,10	170–250

A	E	F
M, M22, P19	25–30	150–160
P17	23–28	150–160
P15, K, K22, F19	20–25	140–150
F17, F15	20–24	135–145
P13, F13	17–22	135–150

A	G	H
M, M22, P19	0,90–1,06	1,54–1,80
P17	0,86–1,00	1,30–1,54
P15, K, K22, F19	0,80–0,92	1,28–1,50
F17, F15	0,78–0,88	1,12–1,32
P13, F13	0,70–0,85	1,00–1,40

