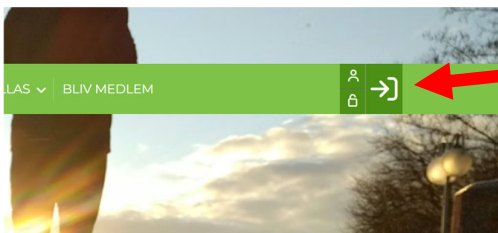
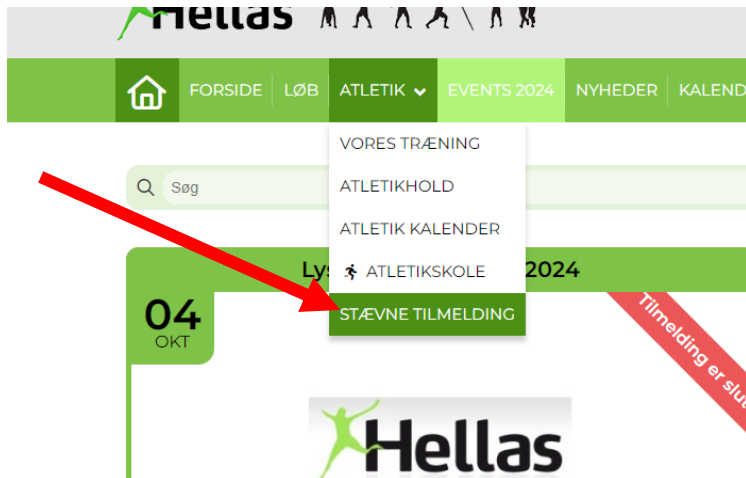


Stævne manual

Tilmelding til stævner foregår via vores egen hjemmeside; IKHELLAS.dk
Første skal man logge ind med den profil der skal tilmeldes stævnet:



Herefter vælges "atletik" -> "stævne tilmelding"



Vælg det stævne du ønsker at tilmelde.

OBS: tilmeldingsfristen ligger nogle dage før, hvad der står på stævnet egen hjemmeside!



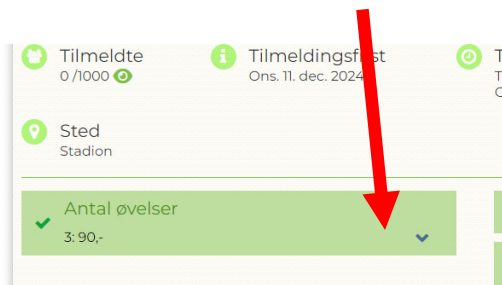
Event	Dato	Frist	Sted	Pris	Tilmeld
> Lysstævne i Tårnby 2024	4. okt.	30. sep.	Tårnby Stadion	Valg	LUKKET >
> Test test test	30. nov. - 1. dec.	22. nov.	Atletikstadion	Valg	ÅBEN >
> Sydkystløbet 2024	13. okt.	12. sep.	Greve	95 kr.	LUKKET >

Vælg antal discipliner du ønsker at tilmelde.

OBS-1: tilmeld kun det, du realistisk regner med at deltage i. Din pris til udvalgte stævner er 30kr per disciplin, men Hellas betaler 75-100kr per øvelse, prisforskellen dækkes af Hellas!

OBS-2: Stafetter er gratis og skal derfor ikke tælles med, men noteres i kommentarfeltet.

, og tjek stævnets hjemmeside for



Herefter vælges discipliner.

OBS: husk at tjekke stævnets hjemmeside for mulige discipliner og klasser, samt hvilken dag de ligger.

Stævnedagen starter med første discipliner kl 9-10 og slutter kl 16-18. Det er ikke muligt at sige, hvornår præcis de enkelte øvelser er, men ofte kan sidste år program findes, og at give et fingerpeg.

✓ Årgang 2015	
✓ Klasse (Øvelse 1)	?
D9	
✓ Øvelse 1	
Længde	
✓ Pr til seedning (øvelse 1)	
3,30	
✓ Klasse (øvelse 2)	?
D9	
✓ Øvelse 2	
60m	
✓ Pr til seedning (øvelse 2)	
10,17	
✓ Klasse (øvelse 3)	?
D11	
✓ Øvelse 3	
Højde	
✓ Pr til seedning (øvelse 3)	
1,01	
Klasse (Øvelse 4)	?
Øvelse 4	
Pr til seedning (øvelse 4)	

Årgang er fødselsår

Klasse er den aldersklasse man stiller op i.

Det vil typisk være den alder man fylder i indeværende år, fx her, drenge årgang 2015 fylder 9 år i 2024 og hører derfor naturligt hjemme i D9. (Px for piger).

Mange stævner har 2-års klasser, så fx P15 dækker piger der fylder 14 og 15år i året.

Der er muligt at stille op i en ældre klasse, som eksemplet, øvelse 3, stiller D9-drengen op i højdespring, men i 11-års gruppen, da disciplinen ikke tilbydes i egen årgang.

Øvelse: er disciplinen, fx Længdespring

PR: er personlig rekord. Dette kan udfyldes, hvis man har en PR, men er bruges kun af stævnet til at seede heats i løb og evt rækkefølge i tekniske øvelser.

Det anbefales max at stille op i 3-4 øvelser på én dag og max 5 over to dage. Vær obs på, at der i sprint/kort hæk ofte både er indledende heats og finale senere på dagen.

Betaling for tilmelding:

Nu er du klar til at betale for tilmeldingen.

Sæt kryds i felterne og tryk "Betal her"

The screenshot shows a payment confirmation form. At the top, a green bar displays 'Total' and the amount '90'. Below this is a section for 'Evt. kommentar til tilmelding' with a text input field and a note: 'Bemærk: Ditt navn og adresse har vi allerede. Max 2.000 tegn.' There are two checkboxes: 'Jeg accepterer at mit fulde navn vises på en offentlig tilgængelig deltagerliste, for medlemmer af klubben.' and 'Jeg accepterer betingelserne.' Both are checked. At the bottom is a green button labeled 'Betal her' with a right-pointing arrow. Two red arrows are overlaid on the image: one points from the top left to the 'Total' field, and the other points from the top center to the 'Betal her' button.

Nu fremkommer betaling modulet frem nederst og der gennemføres betaling.

Når betaling er gennemført, modtager du en mail fra IK Hellas, der bekræfter at du er tilmeldt.

The screenshot shows a payment confirmation page. At the top, a blue header bar contains a user icon and the text 'Kære [redacted]'. Below the header, the text 'Tak for din tilmelding.' is displayed. The main heading is '50 års jubilæumsstævne - Slagelse - 2024'. Below this, a table lists the event details:

Start dato og tid:	31.08.2024 kl. 10.00
Slut dato og tid:	31.08.2024 kl. 17.00
Sted:	Slagelse

Below the table, a list of items and their prices is shown:

Årgang:	2015
Klasse (Øvelse 1):	D9
Øvelse 1:	60
Pr til seedning (øvelse 1):	10,44
Klasse (øvelse 2):	D9
Øvelse 2:	200
Pr til seedning (øvelse 2):	35,86
Klasse (øvelse 3):	D9
Øvelse 3:	LÆ
Pr til seedning (øvelse 3):	3,25
Klasse (Øvelse 4):	D9
Øvelse 4:	BO
Pr til seedning (øvelse 4):	27,51
Klasse (Øvelse 5):	
Øvelse 5:	
Pr til seedning (øvelse 5):	

At the bottom, a summary table shows:

Antal øvelser	4
Pris	120.00

Til stævnet

Program

Den endelige tidsplan for stævnet offentliggøres i ugen op til stævnet på stævnets hjemmeside.

Stævnerne kan som regel følges på enten imars.dk eller i Roster app'en, hvor man kan se starttidspunkter, heats og konkurrenter. Vær opmærksom på, at evt finaler ikke altid fremgår, før der er løbet indledende heats.

Ofte vil de deltagende klubber få tildelt nogle hjælpeopgaver, det kunne fx være at rive sandkassen mellem springene eller holde et målebånd, altså ikke noget kompliceret.

Opgaver uddeles med hård hånd af træneren inden stævnet, så vidt muligt til forældre med aktive i øvelsen.

Transport

Man skal som udgangspunkt selv sørge for transport til konkurrencen, og der kan være forskellige start/slut tidspunkter for dig og de andre, men prøv alligevel, om du ikke kan køre sammen med andre. Det er ikke bare godt for Verdens klima, men også for det sociale klima i klubben.

Før øvelsen

Sørg for at være på stadion i god tid, minimum 45min før første øvelse, men gerne før, hvis der er andre der skal heppes på.

Der skal være tid til opvarmning, toiletbesøg, skift til Hellastrøjen og pigsko, opmåling af tilløb, prøveforsøg, mm.

De aktive (eller forældre) skal som udgangspunkt stå for opvarmning selv (oftes sammen med de andre aktive) Trænerne hjælper naturligvis i muligt omfang, men ofte er der flere øvelser i gang samtidig og trænerne vil som regel prioritere at hjælpe dem der i konkurrence.

Man skal typisk være ved øvelsesstedet senest 10min før øvelsesstart til afkrydsnings.

I de tekniske øvelser, kast og spring, vil det normalt også være muligt at kunne opvarme det sidste på øvelsesstedet og få nogle prøveforsøg.

Kommer man for sent til starttidspunktet, kan man ikke regne med at kunne komme ind i konkurrencen.

Skulle man have tids-sammenfaldende øvelser skal dette meddeles øvelseslederen ved opråb. Løb har altid første prioritet og man kan som regel komme tilbage til sin tekniske øvelse og få sine resterende forsøg efter løbet. I højde/stang kan man dog ikke forvente at højde sættes ned og man må derfor træde in på den højde konkurrencen er nået til.

Udstyr

Redskaber findes altid på øvelsesstedet, det behøver man altså ikke selv medbringe. Eneste undtagelse er stænger til stangspring, som man selv skal have med.

Vi har en stor kuffert med låne-pigsko med, som man er meget velkommen til at låne fra, hvis man ikke har sine egne. Brug dem endelige, de vil gerne slides.

Under øvelsen

Under øvelsen skal man altid have reglementeret klubdragt på, det vil sige den grønne Hellas overdel og sort underdel.

Sørg for at være ordentligt og varmt nok påklædt helt frem til øvelsesstart og at man hele tiden holder sig i gang. Man kan hurtigt blive lidt kold mens man venter på starten, der kan være forsinket og dermed øge risikoen for skader.

Til de tekniske øvelser vil der altid være ventetid mellem forsøgene, også her er det vigtigt at have noget tøj at tage over sig, så man ikke køler ned. Husk dog altid at tage overtrækstrøjen af, inden et forsøg.

Efter øvelse

Når man har flere øvelser på én dag, er det vigtigt at tænke over, hvornår der skal spises og drikkes, så der er energi til det hele, men ikke er for mæt til opvarmning til næste øvelse.

Er der lang tid mellem dine øvelser, så bliv som udgangspunkt på stadion og hyg dig/hep på dine klubkammerater og dem du er kommet til at kende fra de andre klubber.