



Tävling

Obligatoriska punkter

- Hel, ren, enfärgad tävlingsdräkt (GI). Underdel och överdel skall ha samma färg. Blå, vit eller svart. Det skall helst vara patchat med klubbens logga. Dräkten skall inte vara för tajt eller för kort i armar eller ben. Är ni osäker om GI:n är tillåten fråga i god tid en tränare på klubben. Ta med en extra GI ifall att den ena inte blir godkänd så ska ni kunna byta.
- Godkänt tävlingsbälte. Inte för slitet, missfärgat eller för kort. Den skall ha den svarta tygbiten i den ena änden.
- Giltigt identifikation så som körkort, pass, eller id-kort osv.

Rekommendationer

- Bekväma skor eller flip flops för att kunna gå runt i.
- Varma kläder för att hjälpa till vid uppvärmningen samt att ni skall fortsätta hålla värmen efteråt. Tävlingshallar brukar vara kalla.
- Fyllt vattenflaska ska ni alltid ha med er.
- Något att äta mellan era matcher. Frukt, mackor, drickyoghurt osv. INGA NÖTTER eller något som innehåller nötter på grund av allergisk så som Snickers eller vissa proteinbars.
- Hörlurar så att ni kan lyssna på musik, det kan vara skönt att koppla bort allt ljud omkring och lyssna på det ni blir peppade alternativt lugna av.
- Kamera, så att ni kan fota och filma era matcher, en del gör detta med mobilen också.
- Om du är tjej, så ta med sport bh, rashguard, t-shirt är inte tillåtet, det går även bra att ha tights under GI byxan. Killar får inte ha något under GI:n
- Ha gärna med er olika kläder som går att köpa på klubben med klubbens logga för att representera klubben.
- Ta med er något att äta efter tävlingen. Det brukar vara väldigt långa dagar i tävlingshallen, oftast finns det något att köpa där och där brukar dem ta kontanter.
- Om man vill duscha efter tävlingen, ta med er handduk och dem kläder ni ska ha efteråt.

Inför tävlingen

- Anmäl er i god tid till tävlingen. Det brukar finnas två datum då det första datumet är billigare än det sista. På sidan till tävlingen finns all info om priser. När ni anmäler er fyller ni bland annat vilken viktklass ni skall gå i, vet ni inte vilka som finns och vilken ni skall tävla i, fråga er professor.
- Säg till ansvarig instruktör i god tid hur ni ska bo, vi kan kolla möjligheterna att eventuellt ordna hotell.
- Se till att i god tid vara klara med vikten, helst en eller två dagar innan ska du ligga bra till. Tänk på att GI:n väger en del och invägningen sker med GI och det ni har undertill. GI:n brukar väga upp till 2 kg, väg den hemma så att ni vet exakt, så om ni tävlar i en viktklass till exempel -76kg och er GI väger två kg så kan ni som max väga 74 kg vid invägningen. Helst lite under det också så att ni kan äta frukost och dricka på morgonen. OBS!!! Föräldrar ansvarar för barnens kost och att vikten stämmer samt meddela instruktören vad ert barn väger så dem anmäls i rätt viktklass.
- Om vi är i väg så dagen innan så brukar vi gå tillsammans till en livs butik för att köpa det man inte har tagit med sig.
- Klipp era naglar, ni blir inte godkända vid invägningen om ni har för långa naglar på tår och fingrar.
- Du skall veta om vilket match nr du har och på vilken matta du ska tävla på samt vilken tid.
- Du ska veta om din gameplan och ha övat på den så att du vet vad du ska göra. Hitta inte på något nytt.

Tävlingsdagen

- Beroende på er vikt vet ni hur mycket frukost ni kan äta, ligger ni precis på gränsen så ät oavsett en frukost, den kan vara lite mindre.
- Kom i tid till samlingspunkten, vi åker alltid tillsammans till tävlingen.
- Se till att vara i tävlingshallen minst 1h innan första personen skall tävla.
- När det är en halvtimme kvar innan er match skall ni vara helt klara med uppvärmningen. Om du ligger på gränsen med vikten, så ha en t-shirt under din GI så du inte svettar ner den. När du är klar med din uppvärmning ta direkt på dig stumpor och skor så att du inte blir kall. Ta på dig en hoodie under eller över din GI för att behålla värme.
- Se till så att du vet vem som skall coacha dig under tävlingen.

Match start

Det finns stora tv skärmar vid uppvärmningsarenan (fållan) och vid invägningen, när ditt namn dyker upp där så är det dags för invägningen. Vid invägningen: Detta sker oftast ett par matcher innan din. Där visar man leg, kontrollerar GI:n, naglar. När ni är godkända går du in i det inhägnade området och stannar där.

Där kommer det att komma någon som ropar upp ert namn (runner). Runnern som gör detta brukar ha på sig samma matt nr så att ni vet vem ni tillhör, det brukar vara samma hela tiden om det inte sker några förändringar. Du följer med personen till mattan. Väl där så ger ni ert leg så talar dem om vilken sida du skall vara på och om du ska ha på dig ett korallbälte. Korallbälte på man om båda två har samma färg på GI:n så att domaren kan särskilja på er när han ger poäng. Då tar du på dig detta ovanför ditt.

Ta av er strumpor och skor, headset. När domaren kallar in er så gäller detta: Buga innan ni går på mattan, gå fram och hälsa, skaka hand, med domaren och din motståndare. När domaren sätter igång tävlingen så kan man klappa hand med motståndaren direkt är matchen igång!

Lyssna enbart på den coachen som skall coacha dig. Coachen kommer att berätta, hur mycket tid det är kvar, hur du ligger till med poängen och vad du ska göra. Detta görs repeterande gånger under hela matchen. När matchen är slut så räcker domaren upp den handen som har vunnit.

Tacka av domaren genom att skaka hand. **TA MED DINA SAKER**, gå inte därifrån utan legget m.m. Om du har vunnit, så gå tillbaka till det inhägnade området och stanna där. Fråga din runner när du skall tävla nästa match. Om din match inte gick så bra så ta med dina saker och gå ut ur det inhägnade området.

Efter tävlingen

- Innan ni lämnar tävlingsarenan så tar vi gruppfoto
- Vi bestämmer tillsammans vilken restaurang vi ska till
- Betala samma dag den personen som har stått för bilresorna