

# Informasjon og huskeliste for stevnedeltagelse

**Først og fremst: Veldig gøy at du har lyst til å være med klubben og prøve deg i konkurranse! De aller fleste vil oppleve at brytekamp ikke er skummelt, selv om det er normalt å være litt nervøs før kampstart. Selv de beste OL-bryterne er nervøse før kamp!**

Husk at man må ha et gyldig medlemskap i klubben (som inkluderer brytelisens) og betaler medlemsfakturaen FØR man melder seg på stevner!

Mange nasjonale stevner er både for bryteskole (nybegynnere opp til 10 år), regulær knøtt (opp til 10 år), nybegynner (fra G12/P12 og oppover) samt aldersbestemte konkurranseklasser (fra G12/P12 og oppover). Som regel starter bryteskole, knøtt og nybegynnere først, generelt rundt kl 10.00 (ikke en satt regel) og aldersbestemte klasser starter gjerne litt senere på dagen, gjerne et sted mellom kl 11.00 - 12.00.

Alle aldersbestemte klasser veies inn på stevnedagen. På magne stevner veies også barneklassene inn for å skape mest mulig rettferdige kamper. Som regel settes seneste oppmøtetidspunkt for ALLE påmeldte til ca. 20 min før innveiing starter.

Frafall på stevnedagen må meldes til lagleder innen innveiing. Dersom den aktive ikke har møtt eller gitt lyd fra seg innen dette, strykes vedkommende som deltager.

Mer praktisk informasjon om hvert stevne finner du på Spond. Her melder du også på.

I bryteskole, nybegynner og knøtt får alle 2-3 kamper hver så langt det lar seg gjøre avhengig av deltagelsen. Alle får premie i henhold til regler om norsk barneidrett. I de aldersbestemte klassene (fra G12/P12 og oppover) brytes det som regel etter et puljesystem der vinnerne går videre for å kjempe om plasseringene.

Her er en del praktiske ting alle brytere må forholde seg til på et stevne:

- Alle må klippe negler i forkant, dette for å unngå kloremarker etc.
- Alle i aldersbestemte klasser skal ha med blå og rød brytedrakt samt brytesko.
- Alle i barneklassene oppfordres også til dette, men kan også bryte i shorts (gjerne én rød og én blå om dere har) og bar overkropp (jenter med sportsoverdel) samt innesko som ikke sverter.
- Alle må ha med seg enten LBK defileringsdrakt eller en joggedress til og holde varmen mellom kamper.
- Har du LBK T-skjorte tar du også med dette. Alle skal som et minimum møte med LBK T-skjorte, gjerne også foreldrene. Vi er et felles lag og skal synes! Mer om klubbklær her: <http://www.lorenskogbryteklubb.com/omklubben/klubbdrakt.html>



*Fortsetter neste side*

- Under stevnet ønsker klubben at vi finner en felles plass for alle sammen. Vi skal ha et Lørenskog-hjørne!
- Kjekt å ha nistepakke og/eller penger til mat og drikke i stevnekiosken.
- Det er viktig å få i seg nok mat og væske i løpet av en stevnedagen. Brus og godteri er vi forsiktige med på stevner – vi skal spise sunt og få i oss nok riktig næring før kampene. Husk å drikk vann under en lang dag i hallen.
- Det er i orden at barna belønnes med litt godt fra kiosken etter sin siste kamp!
- iPad/Nettbrett: Her må foreldre begrense bruken blant sine barn. Det er ok med moderat bruk – det blir ofte en lang dag for de unge. Men de aktive skal også følge med og se bryting, heie på hverandre og leke litt sammen mellom slagene. Mye bruk av iPad/Nettbrett kan også kan også stenge noen barn ute fra fellesskapet.

Før en brytekamp får lagledere beskjed om hvilken farge den aktive skal ha på sin brytedrakt/shorts. Dette for at dommeren skal kunne skille mellom de aktive ved poeng. En brytekamp foregår i de fleste klasser i 2 perioder. Det absolutt viktigste i kamp for de yngste er å forsøke å bruke så mye man kan av det vi har lært – å tørre og prøve! Og ikke minst – ha det gøy på matta!

Det kommer til å bli mange folk i stevnehallen. Det er derfor viktig at de aktive holder seg i nærheten av der vi sitter og sier ifra til laglederne når de skal på do etc. Vi må ha kontroll med alle de aktive for å lede de til riktig matte til riktig tidspunkt. Laglederne kommer også til å være avhengig av hjelp av tilgjengelige foreldrene på dette punktet.

Et godt tips for foresatte: Ta med campingstol!

**Det er også viktig at vi er med å heie på hverandre! De eldre er med å ser på når de yngre bryter og vice versa.**

**LYKKE TIL PÅ MATTENE!**

Mvh styret  
Lørenskog Bryteklubb

