

Arrangørhåndbok for paraklatring i klatrekonkurranser



Foto: Dag Stuan

Klatreglede, mestring og utfoldelse

Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	1
Innledning	2
Regelverk	3
Klasser og kategorier	3
Klasser	3
Kategori	4
Topptau+	4
Sikring	4
Poengsystem	4
Dømming	5
Rangering og premiering	5
Praktisk informasjon	5
Opplæring av frivillige	5
Informasjon til deltakerne	5
Påmelding	6
Sekretariat	6
Utstyr og arena	6
Rutesetting	6
Konkurransdagen	6
Fotografering	7
Økonomi	7
Markedsføring	7
Tilleggsinformasjon	7
Paraklatring som egen klasse i regionale konkurranser	7
Norgesmesterskap og internasjonale konkurranser	7
Buldring	8
Arbeidsliste	9
Relevant tilleggsinformasjon	10

Innledning

Klatrekonkurranser skal bidra til klatreglede, mestring og utfoldelse i klatreveggen for klatrere. Hensikten med denne arrangørhåndboken er å belyse ulike faktorer knyttet til paraklatring.

Du står selvsagt fritt til å gjøre egne endringer og vurderinger. Håndboken skal være et hjelpemiddel for å arrangere konkurranser som kan stimulere til større bredde i idretten. Konkurransen kan være utelukkende for paraklatrere eller del av en annen konkurranse. Arrangementet kan gjerne være del av en større samling.

Regelverk

Klasser og kategorier

Nedenfor er det skissert forslag til klasser og kategorier for deltakerne. Klasser er inndeling i alder og kjønn, mens kategori er inndeling i måten å klatre på. Hver klasse kan konkurrere i kategoriene **led, topptau og topptau+**.

Dette betyr at det kan bli mange klasser med hensyn til rangering og premiering, men det har ingen praktisk betydning for selve klatringen. Her må en vurdere en fornuftig sammenslåing av klasser og kategorier, slik at du ikke i verste fall får én deltaker i hver klasse.

Klasser

Barn	6 - 11 år
Yngre junior	12 - 15 år
Eldre junior	16 - 18 år
Senior	18+ år

Om det er få deltakere kan klassene slås sammen slik som det passer best. Se tabellen for forslag:

Stor deltakelse	Alternativ 1	Alternativ 2	Alternativ 3	Alternativ 4
Barn	Barn	Barn	Barn	Barn
Yngre junior jenter	Yngre junior jenter	Yngre junior	Junior	Junior og senior
Yngre junior gutter	Yngre junior gutter			
Eldre junior jenter	Eldre junior jenter	Eldre junior	Senior	
Eldre junior gutter	Eldre junior gutter			
Senior herrer	Senior	Senior	Senior	
Senior damer				

Kategori

1. Klatreren står fritt til å velge kategori selv.
2. Kategoriene er sortert i rekkefølge led, topptau og topptau+. Man samler poeng i den kategorien som er øverst i rekkefølgen. Eksempelvis kan klatreren ha 30 poeng i topptau-kategorien, men om han/hun bytter kategori underveis og får poeng f.eks. i led-klating er det disse poengene som vil gjelde.

Topptau+

1. Topptau+ er en kategori som gjør at også klatrere med funksjonsnedsettelse som krever noe støtte av tauet kan delta. I denne kategorien skal tauet skal alltid være så stramt at dersom klatreren slipper taket vil han eller hun ikke miste høyde. Vi understreker at klatreren klatrer selv og skal altså ikke bli heist opp av tauet. Alle som sikrer må ha en felles forståelse for dette, slik at konkurransen blir mest mulig rettferdig.
2. Det anbefales å sikre med assisterende brems (som f.eks. GriGri).

Sikring

1. Det er minimumskrav om topptaukort eller brattkort for alle sikrere.
2. Det er frivillige på arrangementet som stiller som godkjente sikrere.
 - a. Dersom deltakeren ønsker å bli sikret av egen sikrer kan dette tillates, men da skal helst en av arrangementets sikrere være med og observere. Dette for å sikre at konkurransen blir så rettferdig som mulig.
3. Vi anbefaler at hver klatrer bør vite hvem som er sin dedikerte sikrer. Lag en synlig oversikt med navn på deltaker og sikrere hvor det kommer frem hvilke frivillige som skal sikre hvilke deltakere.

Poengsystem

1. 10 ruter graderes i vanskelighetsgrad med farger. Her har vi brukt fargene gul, grønn, blå og rød.
 - a. Gul: 20 poeng
 - b. Grønn: 40 poeng
 - c. Blå: 60 poeng
 - d. Rød: 80 poeng
2. Hver rute kan ha 3 soner, i tillegg til topptak.
 - a. Etablering på første sone gir $\frac{1}{4}$ av mulig poengsum.
 - b. Etablering på andre sone gir $\frac{1}{2}$ av mulig poengsum.
 - c. Etablering på tredje sone gir $\frac{3}{4}$ av mulig poengsum.
 - d. Etablering på topptaket gir full poengsum.
3. Poeng noteres på klatrerens eget poengkort (scorecard).

Dømming

1. Det er arrangementets sikrere som dømmer klatringen.
2. Deltakere har flere forsøk på samme rute. Det beste resultat teller
3. Sikrer skriver poengsummen på klatrers poengkort, som deretter vises til sekretariatet.
4. Dersom det blir brukt klatretak fra en annen rute får klatreren en advarsel, før bestigningen eventuelt blir underkjent. Det er dommer som er ansvarlig for å opplyse om bruk av feil tak.

Rangering og premiering

1. I følge barneidrettsbestemmelsen skal ingen barn mellom 6-11 år skal rangeres, men de kan gjerne få deltakerpremie eller diplom.
2. Alle øvrige klasser og kategorier rangeres og premieres slik arrangøren finner det hensiktsmessig.

Praktisk informasjon

Opplæring av frivillige

Alle frivillige må få gjennomgang av rutiner, regler og HMS i et teknisk møte før konkurransen.

1. På møtet bør de frivillige få opplæring i sikring på topptau+ og bruk av assisterende brems, f.eks. GriGri.
2. Det er viktig at sikrere får innføring i og erfaring med sikring på topptau+. Dette for å sikre en god opplevelse hos klatreren i tillegg til en rettferdig konkurranse.
3. Det er viktig at alle frivillige har felles forståelse for regelverket som gjelder, dette gjelder spesielt sikrerne siden det er de som også står for dømming av klatringen.
4. Gjennomgang av HMS.

Informasjon til deltakerne

For å ta vare på deltakerne bør de få informasjon om konkurransen både før konkurransen og etter de er påmeldt. Her er noen tips til hva man kan sende ut:

1. Program
2. Påmelding
3. Kontaktinformasjon til arrangøren
4. Reise- og overnattingsmuligheter. NKF har hotell- og flyavtaler, se informasjon på klatring.no.
5. Fasiliteter: Muligheter for parkering, HC-toalett, fremkommelighet, garderobe, stille sone med redusert støy, kiosk og annen relevant informasjon.

Påmelding

På grunn av personvernforordningen (GDPR) anbefales det at arrangørklubben oppretter påmelding i Minldrett. Der kan man legge til klasser og kategorier. I tillegg er det lurt å sende ut en forespørsel om deltakerne har noen spesielle behov man må ta hensyn til. Denne informasjonen kan hjelpe å tilpasse arrangementet og rutesettingen. Vurder påmeldingsavgift.

Sekretariat

Sekretariatet har ansvaret for registrering av deltakere, utdeling av startnummer, poengkort og eventuelt samtykkeskjema for foto før konkurransen. Under konkurransen er det sekretariatet som noterer og har oversikt over poeng. Sikrere/dommere oppfordres til å fremvise poengkort til sekretariatet jevnlig under konkurransen.

Trondheim klatreklubb utarbeidet skjema for poengregistrering, poengkort og startnummer i 2019. De ligger [her \(Sett inn link\)](#)

Utstyr og arena

1. Klatreren stiller med personlig klatreutstyr. Det anbefales likevel å ha bryst- og kroppsseler tilgjengelig til utlån.
2. Arrangør stiller med seler og taubremser, inkludert assisterende brems (f.eks. GriGri) til sikrere. Deltakere som klatrer i kategorien topptau+ bør sikres med assisterende brems.
3. Det må være tilgjengelig tau som kunne brukes til topptau+, topptau og led.
4. Førstehjelpsutstyr

Rutesetting

Se eget dokument *Tips til rutesetting til paraklatring og paraklatrekonkurranser.*

Konkurransdagen

1. Bruk gjerne en time før konkurransen på registrering og oppvarming.
 - a. Registrering av deltaker i sekretariatet
 - b. Utdeling av poengkort og startnummer
 - c. Signering av samtykkeskjema for foto / video
 - d. Vurder felles oppvarming
2. Konkurransen har i utgangspunktet session-format uten finale. Det vil si at det er klatreren selv som bestemmer når han eller hun vil klatre, og hvilken rute. Anbefalt tid er 3-4 timer med klatring. Dette må tilpasses antall deltakere og ruter.

Fotografering

Blir det tatt bilder under arrangementet må man få signert samtykke for bruk av bilder på forhånd. Se NIF sine retningslinjer for publisering av bilder og film.

Økonomi

Det bør opprettes et budsjett tidlig i planleggingen av konkurransen. Dette brukes blant annet for å søke midler. Norges Klatreforbund gir også økonomisk støtte til arrangering av paraklatrekonkurranser og -samlinger. Informasjon finner du på klatring.no.

Markedsføring

Det kan være lurt å ta kontakt med idrettskrets (NIF) for å få hjelp til rekruttering av deltakere i paraidrettsmiljøet. NKF kan bistå i å spre informasjon til klatreklubber. Frivillige til arrangementet rekrutterer den enkelte klubben selv.

Her er noen anbefalinger for å rekruttere.

- Vær tidlig ute med informasjon
- Ta direkte kontakt relevante personer
- Involver klubbmedlemmer
- Facebookarrangement (som kan få ekstra promotering mot betaling)
- Send e-post til andre klatreklubber
- Plakater til klatresenter (kan også sendes til andre landsdeler)
- Ta kontakt med lokale medier

I tillegg er det fint å bruke bilder og eventuelle videoer til å skrive et presseskriv etter konkurransen som kan sendes til lokalaviser, NRK og mer. Presseskrevet bør nevne antall deltakere og hvor de er fra, i tillegg til en stemningsrapport.

Tilleggsinformasjon

Paraklatring i regionale konkurranser

Det er ønskelig at paraklatrere skal få delta også i regionale konkurranser. Denne arrangørhåndboken tar for seg hvordan paraklatring kan bli del av klatrekonkurranser i hele Norge, og skal også være til inspirasjon for hvordan paraklatring kan implementeres i de regionale konkurransene, gjerne som en egen klasse.

Norgesmesterskap og internasjonale konkurranser

Fra 2019 arrangeres NM i paraklatring med forbehold hvert år sammen med NM på led. For mer informasjon se klatring.no.

Det er IFSC som arrangerer internasjonale konkurranse for paraklatrere.

Buldring

Denne håndboken er en veileder for klatrekurranser som tar utgangspunkt i tauklating. Du kan likevel bruke denne håndboken for arrangere buldrekurranser. Under er noen punkter en må vurdere:

- Trygg landingssone
- Enkel adkomst til ruten
- Ha med en lav travers-rute, i tillegg til andre varierte bulder

Arbeidsliste

Her er en oversikt over arbeidsoppgaver som må dekkes.

Oppgave	Beskrivelse	Frist
Arbeidsplan og budsjett	Lag en arbeidsplan med tidsfrister og ansvarsområder. Lag budsjett. Trengs ved søknad om midler.	8 uker før konkurransen.
Program	Lag et utkast til program.	7 uker før konkurransen.
Markedsføring og promotering	Plakat - Design og distribusjon. Facebookarrangement. E-post til klubber.	7 uker før konkurransen.
Skaffe frivillige	Sikrere, fotograf, sekretariat, rutesettere	6 uker før konkurransen.
Påmelding	Opprette påmelding i Minldrett. Oppgi kontaktinformasjon og be deltakerne ta kontakt om det er behov for spesielle hensyn.	6 uker før konkurransen.
Informasjon til deltakere	Se avsnitt ovenfor.	Sammen med påmelding.
Regler	Gjøre vurderinger på hvilke regler som skal gjelde. Denne håndboken er en veileder.	4 uker før konkurransen.
HMS	Risikoanalyse for arrangementet..	4 uker før konkurransen.
Tilrettelegging	HC-parkering, toalett, inngang, nødutgang. Stille sone. Husk å informere deltakerne om muligheter for tilrettelegging.	3 uker før konkurransen.
Klatrevegg	Rense vegg / skru ned tak Vaske tak	2 uker før konkurransen.
Rutesetting	Skru konkurranseruter. Se eget dokument <i>Tips til rutesetting til paraklatring og paraklatrekonkurranser</i>	2 uke før konkurransen.
Premier	Husk barneidrettsbestemmelsene om rangering	2 uker før konkurransen.
Sekretariat	Forberede resultatsservice, poengkort, startnummer. Internett og skriver.	1 uke før konkurransen.
Opplæring frivillige	Få oversikt over reglement. Opplæring av topptau+.	1 uke før konkurransen.
Faste sikrere	Lage synlig oversikt over hvilke frivillige som skal sikre hvilke deltakere.	1 uke før konkurransen.

Utstyr	Nok tau, seler og brems (assistert brems). Førstehjelpsutstyr.	1 uke før konkurransen.
Bilder / video	Ta bilder og video. Få signatur på samtykkeskjema (bruk gjerne NIF sitt)	
Lyd og lys	Speaker? Ekstra lys på veggen (NB! blending)	
Kafé	Det er ikke krav om kafé, men det er greit å tilby salg av enkel mat om det ikke er annet tilbud i nærheten	
Bekledning	Synliggjøring av frivillige	
Annet		

Relevant tilleggsinformasjon

Norges Idrettsforbund:

- Idrettens barneidrettsbestemmelser
- Retningslinjer for ungdomsidrett
- Retningslinjer for publisering av bilder og film

Norges Klatreforbund:

- Tips til rutesetting til paraklatring og paraklatrekonkurranser
- Kompendiet - "Klatring og funksjonsnedsettelse"
- Rutesetterutdanningen

International Federation of Sports Climbing:

- Regelverk for paraklatring (Rules 2019)