

ATT TÄVLINGSFÄKTA, LITEN HJÄLPREDA

Observera att detta är skrivet av två fäktföräldrar till ett barn som tävlat sedan 2009. Det bygger på våra erfarenheter och gör inte gällande att vara heltäckande, vi kan mycket väl missat något.

Första fäkttävlingen kan vara omtumlande och det känns som det är mycket att tänka på. I en liten klubb som C4 FK är föräldrarnas ansvar större än i större klubbar, som har möjligheten att skicka med tränare till tävlingar. De viktigaste man som förälder har att hålla reda på är: när skall vi vara där och är allt med!

Vid vissa tävlingar finns det försäljare av fäktutrustning, men man kan inte utgå ifrån detta utan att ha kollat före varje tävling.

Checklista

Viktigt veta/ ha med	Kryssa här när du kollat !
Registreringstid	
Karta över staden där tävlingen hålls	
Skor	
Strumpor	
Byxor	
Jacka	
Plastrong/underväst	
Mask	
Handske	
Bröstskydd	
Suspensoar	
Ombyte underkläder	
Värjor 2 st	
Kroppsledningar 2 st	
Reparationsväska	
Mat & dryck	

Förtydligande och andra detaljer gällande checklistans punkter finns nedan.

Tid

Det är två tider som används när det gäller starttid för en tävling. Tiden för registrering och tiden för tävlingens start. Tiden för registrering är som regel en halv timme före tävlingsstart. Det är viktigt att läsa noga i inbjudan om vilken tid som gäller. Inbjudan hittar man i tävlingskalendern på fencing.se eller på den arrangerande klubbens hemsida.

OBS registreringstiden är absolut! "Strykningspennan" kommer fram direkt. Sikta alltid att vara på plats minst 15 min innan registreringstiden.

Utrustning

När det gäller utrustning är det mer att hålla reda på, vi tar kläderna nedifrån och upp.

Skor

Skorna skall vara ett par normala gymnastiskor för inomhusbruk med en sula som inte svärtar av sig.

Strumpor

Strumporna skall vara vita och långa så att fäktbyxor och strumpor går omlott. Detta innebär att de är knälånga, och helst har de resår längst upp så att de inte kasar ner.

Byxor

Fäktbyxorna kan vara av olika skyddsklasser. Vad som gäller för de olika klasserna sammanfattas nedan.

Jacka

Även jackor finns i olika skyddsklasser, se nedan för detaljer.

Plastrong/underväst

Skall bäras, se nedan för detaljer.

Mask

Skall bäras, se nedan för detaljer.

För byxor, jacka, plastrong/underväst och mask gäller att Svenska Fäktförbundet publicerar regler för hur tåliga kläderna minst måste vara. Dessa regler modifieras av och till, kontrollera SvFF Tävlingsbestämmelser minst varje år. Det nedanstående är kopierat från Tävlingsbestämmelser antagna 2009-08-23:

Nedanstående utrustningsbestämmelser gäller, oberoende av fäktarens ålder, vid start i respektive klass.

1. Senior-, veteran-, junior- och kadettklass

Fäktdräkt Fäktväst 800 N FIE-märkt , fäktbyxor 800 N FIE-märkta och underväst 800 N FIE-märkt

Mask 1600N. FIE-märkt.

2. Äldre Ungdoms-klass

Fäktdräkt Väst vilken inte behöver vara FIE-märkt med underväst 800N

FIE-märkt . Alternativt 800 N FIE-märkt fäktväst tillsammans med underväst vilken inte behöver vara FIE-märkt. Fäktbyxor som inte behöver vara FIE-märkta.

Mask 1600N. FIE-märkt.

3. Yngre Ungdoms-klass

Fäktdräkt Väst, vilken inte behöver vara FIE-märkt, tillsammans med underväst 800N FIE-märkt. Alternativt 800N FIE-märkt fäktväst

tillsammans med underväst, vilken inte behöver vara FIE-märkt.

Fäktbyxor som inte behöver vara FIE-märkta.

Mask Behöver inte vara FIE-märkt

Klinga Klinglängd = max 2.

4. Minior-klass

Fäktdräkt Behöver inte vara FIE-märkt

Mask Behöver inte vara FIE-märkt

Klinga Klinglängd = 0.

Lägg märke till att reglerna skärps ju äldre man blir. Att använda högre skyddsklassade kläder och mask är ju självklart tillåtet och många gånger lämpligt.

Handske

Fäkthandske skall användas på den hand som bär värjan. Denna skall med dess manschett täcka halva underarmen, och det får inte finnas andra hål än där kroppsledningen kommer ut. Manschetten måste vara utanpå jackans underärm.

Bröstskydd

Bröstskydd är från klassen äldre ungdom obligatoriskt för flickor, men naturligtvis tillåtet och rekommendabelt för både flickor och pojkar i alla åldrar. Lägg märke till att det finns speciella regler för hur bröstskydd skall bäras i florettklasserna.

Suspensoar

Suspensoar skall användas av pojkar, trots bristen på specifik regel om detta. Det finns även speciella suspensoarer för flickor, tillverkade för ishockeymarknaden.

Ombyte

Många tycker att det är skönare om man kan byta underkläder, särskilt undertröja, under tävlingens lopp.

Värja

Minst två fungerande värjor skall medtagas i den klinglängd som klassen tillåter, se ovan. Det skadar inte att ha ett par till, värjor tenderar att krångla vid sämsta tänkbara tillfälle!

Kolla att:

Klingan endast är böjd rakt nedåt, utan knixar

Spetsen uppfyller båda bladmåttskraven, 0.5mm och 1.5mm – kolla med erfaren fäktare om ni inte vet vad detta innebär

Spetsen skall lyfta 750 g testvikt

Muttern inuti det ortopediska handtaget (eller kåpmuttern bakom det franska handtaget) skall vara ordentligt åtdragen. Se till att muttrar till ortopediska grepp hålls låsta med en fjädrande låsbricka. Handtag och kokill får inte kunna röra sig i förhållande till varandra.

Trådarna skall vara fasttejpade – var för sig – till insidan av kokillen med genomskinlig tejp

Alla krav på minimala och maximala resistanser uppfylls

Kroppsledning

Minst två, gärna fler, kroppsledningar skall medtas. Kolla att det inte finns glappkontakter, testa detta samtidigt som kroppsledningen böjs och skakas.

Reparationslåda

Man bör skaffa sig en reparationslåda med nödvändiga verktyg och reservdelar. Denna skall innehålla åtminstone detta:

M6 sexkantnyckel

Flatskruvmejsel, liten för spetskruvar

2 små skiftnycklar

Fin smärgelduk

Cyanoakrylatlim (superlim)

Multiverktyg

Cigarettändare (för att bränna av trådisolering)

Extra spetskruvar

Kontaktfjädrar

Viktfjädrar

Cystoflexslang/krympslang

Det visar sig ibland användbart att ha tillgång även till följande:

Multimetermätare (billiga modeller går bra, men den måste ha förmågan att mäta resistanser mellan 0.5-50 Ohm)

Testdosa (kan ersätta ovanstående)

Extra spetsar

Extra låsmuttrar

Extra låsbrickor till ovanstående

Se till att allt detta är packat i verktygslåda eller liknande så att allt finns på sin plats – grejer skall inte ligga lösa i fäktväskan där de lätt kommer bort, eller skadar kläder!

Vid tävling

Vid tävling kontrolleras alla på pisten att de har den utrustning som krävs för klassen. Har man inte det får man inte tävla. Att man skall ha med sig två fungerande vapen och två kropps-ledningar beror på att innan varje match testas utrustningen och fungerar den inte tillfredsställande måste man ha möjlighet att byta snabbt. Det duger inte att börja meka med vapnet på pisten.

Ett icke fungerande vapen tas om hand av domaren tills matchen är över. Först därefter kan man börja meka med vapnet. Att komma till pisten med ett icke funktions-dugligt vapen renderar också en varning. Exempel på saker som kan falla med en värja är: Någon av toppskruvarna saknas, värjan ger signal vid kontroll med bladmått 0,5 mm och belastningsfjädern (belägen i spetsen) klarar inte av att bära kontrollvikten (750g).

Till första tävlingen lånar man ofta utrustning, en eller flera saker, från klubben. Det är bra om man själv vet lite vad man behöver låna och vilka skyddsklasser som krävs. Då kan man lättare prata med tränaren eller den som hjälper till med att ta fram kläderna. Det är inte lätt för en tränare att hjälpa två, tre kanske fyra som samtidigt behöver hjälp. Det blir så lätt fel. Det har till och med hänt att rätt jacka tagits fram och sedan har fel jacka plockats med till tävlingen, det är lätt hänt.

Vapenvård

Att lära sig meka med värjor är bra. Reservdelar köps av de som säljer vapen. Lämplig skruvmejsel kan köpas i vilken affär som helst (som säljer skruv-mejslar). En insexnyckel är också bra att ha för att kunna skruva samman hand-tag och klinga. Provuutrustning (signalbox och kontrollvikt) kan köpas hos de som säljer vapen och bladmått på samma ställe som skruvmejseln och insex-nyckeln. Signalbox kan också byggas för en billig penning med delar från t ex Kjell & co.

Det är inte svårt att justera en spets. Det är bara pilligt och till sist undrar man hur de kan tillverka så små hopplösa skruvar (att de säljs i tio pack hjälper inte alltid, så köp gärna 2 eller 3 påsar direkt). Då man justerar en spets så att den skall reagera rätt vid bladmåttstestet justerar man en liten kontaktfjäder som sitter i spetsen. Dessa är det ännu viktigare att ha många av, klumpiga händer och frustration gör att många går åt, även för dessa gäller att köpa 2-3 påsar direkt. Belastningsfjädrar är också en reservdel man bör ha men här räcker en påse, 10 st. Ett bra tips är att aldrig spara till kvällen före tävling att justera vapnen utan ta det två kvällar innan. Man får det då lugnare och man slipper undra hur lite sömn man skall få innan man kanske skall köra många mil till tävlingen. Det kan mycket väl ta några timmar för att justera två värjor, speciellt första gången.

Från spetsen ned till kokillen löper två signaltrådar. Dessa trådar kan under vissa omständigheter lossna. Det kan därför vara bra att ha med sig lim till tävlingen för att kunna fästa tråden. Lämpligt lim är snabblim eller superlim, som det också kallas.

För den som behöver byta signaltråd finns en utmärkt handledning på [fencing.se](http://www.fencing.se/nyheter/byta-signaltrad--limma-varja/): <http://www.fencing.se/nyheter/byta-signaltrad--limma-varja/>

Mat & dryck

Det är mycket viktigt att inte få närings- eller framför allt vätskebrist under tävlingsdagen. Tävlingarna inleds med fäktning i pouler, en eller två, och därefter direktelimineringmatcher (DE). Poulematcherna fäktas i först till 5 stötar eller i 3 min och DE i först till 15 stötar eller 3x3 min med 1 min paus efter varje 3 minutersperiod. Att dricka efter varje poulematch och i varje paus av DE är ett måste. Absolut bäst att dricka är vanligt vatten. Att stoppa i sig någon frukt mellan poulematcherna är jättebra. Lämplig tidpunkt för annan medhavd mat är efter poulerna och innan DE börjar.

Till sist vill vi poängtera: Det är roligt på fäkttävlingar. Är man väl förberedd med alla kläder med och vapnen i ordning är det bara att njuta av tävlingarna och stödja klubbmedlemmarna så mycket det går.

Kristianstad maj 2011

Susanne & Henric Werner
Fäktföräldrar

Peter Gustafsson
Fäktränare

