

Regler for NBU - mesterskap i **FRILUFTSMATCH**

Sist revidert av Tevlingsnemnda 2023



Friluftsmatch er ei lavterskel lagtevling som består av ei løype med forskjellige poster tilknyttet friluftslivsferdigheter og -kunnskaper. Her er det om å gjøre å komme seg gjennom løypa med færrest mulig feil, og på kortest mulig tid. Målet med tevlingen er å tilegne seg kunnskap, og å ha det moro gjennom lagarbeid under tidspress.

Oppgavene blir gitt innenfor 5 faste temaer, men kan varieres i det uendelige.

De faste temaene er som følger:

- Teoretisk kunnskap/observasjon
- Styrke og samarbeid
- Presisjon
- Balanse/koordinasjon
- Praktisk kunnskap

NBUM i friluftsmatch arrangeres på NBUs Høstarrangement, og skal bestå av 7 forskjellige poster innen de overnevnte temaene. På lokal- og fylkeslags nivå er det opp til arrangør å fastsette antall poster.

Tevler

Lagets oppgave er å løse samtlige poster på kortest mulig tid. Noen poster er lagt opp slik at hele laget må jobbe sammen, mens andre poster skal gjennomføres av en person. Samme person kan ikke gjennomføre flere individuelle poster. Laget skal bestå 4 personer, hvorav 2 personer av hvert kjønn. Løypa skal legges opp slik at ulike egenskaper tillegges like mye vekt. Det kan for eksempel være like mye fordel å ha god hukommelse som det å være sterk.

Trenger man utstyr til tevlinga skal arrangør opplyse om dette. Gode sko og klær som kan tåle å bli litt møkkete er å anbefale.

Lagene skal starte med tidsintervall mellom 10-15 min, det blir derfor publisert en startliste på hvem som starter når senest en time før start. Ved tevlingsstart skal minst en tevlere fra hvert lag møte for info om tevlingen. Hele laget møter 10 min før oppsatt starttidspunkt.

Dømming

Laget dømmes på totaltid i løypa, ved å summere tiden laget bruker på de ulike postene, og på gjennomføringen av hver enkelt post. På hver post skal oppgaven løses på kortest mulig tid. Dersom man hopper over en post vil man pådra seg tilleggstid for feil utførelse. Her må arrangør finne en passende straff slik at det ikke lønner seg å droppe en hel post. Hver post har maksimumstid på 10 minutter, og dersom posten ikke blir gjennomført på tilstrekkelig måte innen tiden, må laget gå videre – og det legges til tilleggstid på posten. Løypa skal legges opp slik at ulike egenskaper tillegges like mye vekt, og hver post teller i utgangspunktet likt.

Arrangør

Løypa legges opp med 7 poster som til sammen tar maksimalt 50 min – 70 min. Det anbefales at tevlingen legges opp på en måte slik at temaene er variert og fenger en bred målgruppe. Det kan for eksempel være like mye fordel å ha god hukommelse som det å være sterk. Arrangør kan gjerne hente inspirasjon fra TV-programmer som Farmen, 71° Nord og Robinson.

Maksimumstid per post skal være 10 minutter, dette inkluderer gjennomføring av oppgave og klargjøring til neste lag. Tiden går fra start til mål og lagene starter med tidsintervall mellom 10-15 min. Startliste på hvem som starter når skal publiseres innen en time før start. Poster med fare for kø og der kun et lag kan utføre oppgaven bør legges tidlig i tevlingen, mens oppgaver som flere lag kan utføre samtidig bør legges mot slutten av tevlingen (for eksempel teoretiske oppgaver). Dommerne skriver ned brukt tid, tilleggstid for hvert lag som er innom posten, og resultatene fra alle poster samles og summerer til slutt.

Hvert lag består av 4 deltakere, 2 av hvert kjønn. De oppgavene gjennom løypa som skal gjennomføres av bare en person må gå på rundgang i laget. De tevlene som har utført individuelle poster bør merkes med for eksempel et stempel slik at samme personen ikke kan gjøre alle postene.

Det er viktig at det er nok dommere til alle postene. Teknisk arrangør må gjøre en vurdering på hvor mange dommere som trengs ved hver post. Dersom det er en post der det er sannsynlig at flere lag vil komme samtidig, trengs det flere dommere. For å gjøre jobben enklere for dommerne, bør lagene få nummervester. Resultatservice kan samle inn resultater etter hvert for å få beregnet resultatene raskere.

Det skal være med en førstehjelpsdelt, men det er opp til hver enkelt arrangør om denne legges inn under posten teoretisk eller praktisk kunnskap.

Forslag til poster

Postene må selvsagt være friluftslivsrelaterte. Man kan variere mellom individuelle oppgaver der kun en person per lag utfører oppgaven og oppgaver der 2-4 personer på laget samarbeider

Teoretisk kunnskap/observasjon

Det er opp til arrangør om dette temaet brukes til en egen post eller om det lages småposter rundt om i løypa. Disse småpostene kan legges litt utenom løypa slik at man kan løpe forbi og gå glipp av poeng, eller ta en litt lengre vei i håp om å få med seg flere poeng.

- Grappa får se grener/blader eller lignende fra ulike treslag. Disse dekkes så til og et treslag tas bort. Hva heter dette treet? Deltakerne får kun et kort glimt av de ulike treslagene.
- Hvilke av et utvalg sopp er giftige?

- Førstehjelp: Hva gjør man dersom en turkamerat får huggormbitt, insektstikk, hjerteinfarkt, hjertestans, blødning etc.
- Ulike dyrelyer spilles av, og laget må tippe hvilket dyr/fugl det er.
- Andre friluftslivsrelaterte spørsmål

Styrke og samarbeid

- Bære tung sekk
- Flytte staur
- Dra en tømmerstokk enn viss lengde
- Rydde unna stein/ flytte stein
- Klyve ved (eks 4 kubber i ulike størrelse, der hver deltaker må klyve hver sin)
- Stafett m/kano
- Klatring
- Rappellering

Presisjon

- Øksekast
- Pil og bue
- Luftgevær
- Dart
- Sprettert
- Skotthyll
- Felle tre som skal lande innenfor en viss radius

Balanse/Koordinasjon

- Frakte en gjenstand over en bekk
- Bære en feillastet sekk
- Balansere på trestokker
- Frakte et egg bortetter en humpete sti
- Balansere på en stubbe
- Gå på stokker som flyter på en bekk/elv

Praktisk kunnskap

- Førstehjelp: Spjelke fot, lage båre, en på laget blir "skadet" og må bæres resten av løypa
- Bygg en gapahuk
- Du får utdelt et kart og 1 minutt til å finne ut hvor man er ved å se på terrenget, minuspoeng for hver cm man bommer på kartet
- Bruk av kart og kompass
- Finne høyde på tre ved hjelp av en pinne
- Hva er essensielt å ta med på tur, plukk de 5 viktigste tingene av et utvalg på 20
- Sette opp et telt
- Lage pil og bue
- Tenne bål
- Steke egg i konvolutt over bål

Dette er en stadig voksende liste, så dersom du har vært med på å arrangere denne tevlingen og har kommet på nye oppgaver under de ulike temaene, så er det veldig bra om du vil dele de med resten av organisasjonen. Skriv ned hvilke nye poster som ble brukt, og send disse til tevlingslederen i NBU.