

Medlemsfolder för KFUM Örebro Friidrott

Inledning:

KFUM Örebro Friidrott bildades under namnet KFUM's IA Örebro den 11 januari 1908. Klubben är genom medlemskapet i Svenska Friidrottsförbundet även ansluten till RF och dessutom medlem i Svenska KFUK/KFUM Idrottsförbund. Medlemskap i KFUM Örebro "huvud KFUM" söks individuellt och innebär inte att Friidrotten eller dess medlemmar per automatik är medlemmar i "huvud KFUM". Förutom den rena friidrottsverksamheten ansvarar även klubben för driften och bemanningen av Tybblelundshallen.

Klubben, Organisation:

Föreningens högsta beslutande organ är årsmötet som vanligtvis brukar ske under mars månad. Rösträtt på årsmötet har medlem som betalat medlemsavgift och som under året fyller lägst femton år. Årsmötet väljer en styrelse som sköter den dagliga driften under kommande år.

Medlemskap m.m.

Medlemskap i klubben kan man vara antingen individuellt eller som familj, det finns även möjlighet att vara stödmedlem. Medlemsavgiften betalas en gång per år och är 150 kr/år.

För att kunna träna och utnyttja klubbens träningstider, tränare och utrustning måste man även betala träningsavgift. Avgiften är beroende av ålder och delas i fyra grupper. *Nio år och yngre, mellan tio år och tolv år, mellan tretton år och femton år och sexton år och äldre.*

Träningsavgiften betalas en gång per år.

Som medlem i klubben förbinder man sig att hjälpa till vid klubbens olika arrangemang.

Indelning av Träningsgrupper m.m.

Friidrottsträningen har vissa gemensamma drag oavsett var på skalan som friidrottare man befinner sig. All friidrottsträning sker könsneutralt, flickor och pojkar tränar tillsammans. Träningen är allsidig och progressiv, med det menas att svårigheter och belastningar i träningen ökar beroende hur utvecklingen varit. Friidrotten vill betona att alla lika värde och ge ungdomar en god självkänsla.

Upp till 8 år;

- **Träning** en gång i veckan. – Lek med fokus på grovmotoriska färdigheter. – Allsidighet. – Tillgodose rörelsebehoven. - Glädje och gemenskap.
- **Ledare:** Föräldrar eller aktiva ungdomar. Utbildning som rekommenderas *Friidrott för barn 7-10 år*.
- **Läger.** Kan vara typ veckoslutsaktivitet med eller utan övernattning.
- **Träning enbart under** skolverterminerna. Ingen träning under skollov – på sommarlovet kan man träna själv och givetvis vara med på klubbens olika sommar aktiviteter.
- **Tävling** för de som är mer framåt på hemmaplan.

9 - 11 år;

- **Träning** generellt två gånger per vecka. Fokus på utökad ”*prova på*” bland olika friidrottsgrenar. Gemensamma lekar byts ut mot friidrottsträning.
- **Tävlingarna** kan utökas. Exempelvis med några tävlingar utanför distriktet.
- **Ledare:** Föräldrar eller aktiva äldre ungdomar. Utbildningen bör kompletteras med ”*Friidrott för ungdom 10 – 14*”.
- **Läger:** Med engagerade föräldrar och ledare kan man åka på veckoslutsaktivitet någon gång – exempelvis 10 -15 mil från Örebro.
- **Aktiviteter** koncentrerade under skolverterminerna. Ingen obligatorisk organiserad träning under skolloven. De som önskar kan på sommaren få delta i äldre träningsgrupper.

Tolvåringar;

- **Träningen** intensifieras med ytterligare ett pass per vecka, och/eller längre tid per gång. Inriktningen blir mer mot friidrottens olika grengrupper.
- **Ledarna** förkovrar sig med intern utbildning i klubben. Alla bör ha gått minst *Ungdomstränarutbildningen 10-14 år*.
- **Tävlingsmässigt** samma som tidigare ålder. Gruppen kan få möjligheten att följa med på projektävlingar som Världsongdomsspelen i Göteborg och/eller DN galan youth i Stockholm.
- **Läger** Här kan man rekommendera läger för upp till tre – fyra dagar.

- **Från** den här åldern tränar man mer metodiskt och seriöst. Även träning på sommarlov och övriga skollov.

Tretton till fjortonåringar;

- **Träningen** intensifieras och grundträningen får kraftigare fokus, dvs. mera upprepningar, mer "riktig" träning. Här brukar en viss specialisering märkas, framförallt vilka grengrupper man vill hålla sig till. Här kan det börja förekomma individ anpassade tränings program. Tränarna ska hålla utvecklingssamtal med de aktiva.
- **Tränarna** bör minst ha gått "*Träning för 14 -17 år*" *Kunskapen* blir mer friidrottsspecialiserad.
- **Tävlingarna** toppas i den här åldern av Svealandsmästerskapen,) där man representerar Närke. Svealands går både inom och utomhus med obligatorisk övernattning.
- **Träningsläger.** Klubbens ambition är ett träningsläger (gemensamt med 15-16 åringarna) för fjortonåringarna på våren som går med buss till förslagsvis Sverige, Tyskland, Danmark eller liknande. De trettonåringar som både socialt och idrottsmässigt är mogna kan få följa med på lägret om de behövs för träningsgruppen.

Femton-sextonåringar.

- **Träningen** kan här bli mer specialiserad och man ska få hjälp i specialgrenen av grentränarna. Kvantitativt utökas träningen med ytterligare ett pass. Fokus är fortfarande på grundträning och uppbyggnad.
- **Tränarna** uppmanas att genomgå sv. Friidrottsförbundets juniortränarutbildning.
- **Tävling** Här börjar man att tävla nationellt och får möta hela Sveriges elit i åldersklassen. Den viktigaste tävlingen är USM både inomhus och utomhus.
- **Träningslägret** bör vara samma som för fjortonåringarna. Dock kan de sextonåringar som är mogna nog och viktiga för gruppdynamik/träning få medfölja i seniorernas läger.

Gymnasieungdomar.

Träningen för sjuttonåringarna blir mer specialiserad och här går de flesta på gymnasiet med en mognare inställning. Ofta bryts ungdomsgrupperna upp och man går till mer grenspecifik träning.

- **Tävlingar** Sjuttonåringarnas stora tävling är i regel USM som för deras del arrangeras på samma plats som JSM. Därför behandlas sjuttonåringarna i sina prestationer efter samma mall som de äldre gör.

Ledare De som inte vill fortsätta som elitaktiva kan slussas in i verksamheten som ledare eller tränare. Klubben ställer upp med resurser för utbildning. Självklart har alla i klubben en funktion att fylla och att känna gemenskap och glädje oavsett idrottsliga meriter eller framgångar.

Eftergymnasial – till seniorelit.

- **Träningen** är här klart inriktad på elit. Träningen är mycket mer specialiserad mot en eller ett par grenar.
- **Tävlingar** sker på många platser runt om i landet, de för klubben viktiga tävlingarna är seriematcherna och SM. De som är 22 år och yngre tävlar också i JSM såväl inne som utomhus.

Elitaktiva.

- **Elitaktiva** kan erhålla ett ordentligt stöd (Elitbidrag) av klubben för sin idrottsliga satsning. Det faktum att andra klubbar försöker att locka våra aktiva till sig, gör att vi måste hjälpa våra aktiva.
- **Medicinsk hjälp** Elitaktiva ska ges bästa hjälp till att snabbt få behandling och bästa stöd vid skador eller sjukdomar som hindrar idrottandet. Även alternativa behandlingar kan ges exempelvis massage, vattenträning eller naprapat åtgärder etc. Med stöd menas här att klubben genom sitt nätverk hjälper aktiva till vård och behandling. Klubbens ansvariga utser också det professionella nätverk som utgör basen för den medicinska hjälpen.
- **Rehabträning** Aktiva som behöver rehab träning ska helst göra den där övriga i klubben tränar. Detta för att inte tappa kontakten med övriga friidrottare. Klubben investerar fortlöpande i rehab utrustning i friidrottshallen.
- **Coachning** Aktiva i denna grupp har i regel en nära coach som ofta följer med på läger eller tävlingar. Klubben försöker i görligaste mån hjälpa till med resurser även för tränare. Den elitaktive själv är oftast inbjuden av förbundet till träffar som inte belastar klubbkassan.

- **Gruppstöd** Andra aktiva i den elitaktives grupp kan också ges tillfälle till träning eller tävling som man normalt inte kan få, men ofta kan plats ges till reducerad kostnad om man medföljer som "sällskap" till den elitaktive. Oftast får man då betala en mindre "egenavgift"
- **Tävlingar** Elitaktiva kan inbjudas till tävlingar både här hemma i Sverige och utomlands. Klubbens ansvariga beslutar om stöd för aktiv respektive ledare.

Träningsläger.

- Klubben har ambitionen att organisera, delta och/eller genomföra träningsläger för våra aktiva som stimulans och inspiration. Lägren ska anpassas och skräddarsys för de aktivas behov.
- Läger kan vara från en eller par dagar på hemmaplan för de allra yngsta till avancerade deltagande i landslagsläger för klubbens bästa elitaktiva.
- Klubben har haft ett rent elitläger för de allra bästa och framgångsrika under jul/årsskiftet. Eftersom lägrets karaktär är elit är det viktigt för trovärdigheten bland de aktiva som får vara hemma, att man inte ger avkall på hög kvalitet och ambition på de aktiva som får åka.
- Det stora vårläget som har kraftig breddkaraktär, går vanligen till medelhavsområdet och varierar i längd mellan en vecka till tio dagar. Större delen av betalningen görs av deltagarna själva. Kostnaderna för läget hålls nere genom billiga lösningar med lågprisflyg och hotell med billiga alternativ. I regel försöker vi förhandla oss till hel eller halvpension för att säkerställa att alla äter ordentligt. Vanligaste tidpunkten för läger ligger runt månadsskiftet april/maj.
- Våra yngre aktiva som tränar regelbundet och som är mellan 13- 16 år bör få ett eget läger som inspirationskälla för fortsatt satsning. Läget kan sträcka sig från ett par tre dagar upp mot en vecka. Det kan vara inhemska läger eller i något grannland.

Elitbidraget;

- Alla klubbar har någon form av elitbidrag för att ge den duktigare stöttning och stimulans.
- *Bidraget måste ha ambitionen att vara **rättvist**.*
- *Bidraget måste **spela roll** för de aktiva. Det måste göra skillnad att man får bidrag eller inte.*
- *Bidraget måste vara **lättbegripligt** och förutsägbart.*
- *Bidraget måste upplevas som en **stimulans**, de aktiva ska sträva att uppnå respektive nivå.*
- ***Bidraget innebär också skyldigheter för de aktiva.** Självklart måste man i de sammanhang man syns, prispall, intervju, presentation etc vara klädd i **klubbkläder**. Man måste också visa*

*intresse för andra klubbkamrater, aktiva, tränare och andra funktionärer heja och prata med dem, kort sagt vara ett **föredöme**. Aktiv måste också delta i de av klubben bestämda **gemensamma aktiviteter** och seriematcher.*

- *Bidraget får inte **dränera klubbens resurser***

Elitbidraget får inte vara godtyckligt utan resultatgränser och placeringar på SM – tävlingar etc måste vara fixerade. Resultatgränskategorierna har bestämts till sex grupper med kvalgräns till EM som den högsta kategorin. Övriga gränser är *SM-Elit, SM-final, SM-chans, Klubbelit och Seriematch*. De som uppnår *SM-chans* och högre är kvalificerade för att tävla på senior SM. Även de som klarat *Klubbelit* kan efter beslut av tränarrådet få delta på SM.

Beroende var på skalan de aktivas resultat placeras in erhåller aktiv budget för idrottsrelaterade utgifter. På samma sätt erhålls budget beroende på placering på mästerskap eller deltagande i landskamper etc.

Klubben har valt att ge "utländsk aktiv som inte har SM status hälften av bidragen. Klubben kan också ge "ny" aktiv budget beroende på meriter uppnådda för annan klubb under gången säsong.

Bidraget ska enbart ges till de aktiva som är seriösa och satsar på sin idrott och som uppfyller kraven som klubben ställer på elitaktiva.

Gränser och ersättningsnivåer finns i *Elitbidraget* som klubben har som separat dokument.

Bidraget ska användas som stöd till klubbens elitaktiva för träning och idrottsligt stöd. Bidraget ska inte användas som stöd för tävlingar.

Bidrag kan alltså användas för läger, rehab, träningsavgifter, specialkost, läkarbesök eller annat som kan anses vara idrottsrelaterat.

Bidraget kan "sparas" helt eller delvis ett år framåt om så är nödvändigt. Vid längre tidsintervall, exempelvis vid barnafödande eller studier, äger klubben att besluta i frågan.

Vid klubbyte äger föreningen rätt till det stöd som den aktive tjänat in.

Tränare:

- Flera av våra tränare är aktiva ungdomar som antingen slutat sin egen idrottssatsning eller också kombinerar en egen träning med att hjälpa yngre barn med sin träning.
- En hel del av våra tränare är föräldrar till barn i träningsgrupperna.
- "Föräldratränarna" får ingen ersättning för sin insats förutom en ledartröja som tack.
- Föräldratränarna som fortsätter som tränare och vidareutbildar sig erhåller ersättning för sin insats som andra tränare när barnen kommer upp i tretton års ålder.
- Tränarna ska gå de utbildningar som är aktuella för respektive grupp man tränar.
- Tränarna/ledarna ska hålla kontakt med kansliet för information etc.
- Klubbens policys och gemensamma tävlings planering är helt grundläggande för verksamheten i samtliga grupper.
- Samtliga träningsgrupper ska föra närvarorapportering via "*Sportadmin.se*". Två gånger per år lämnas uppgifterna in till kansliet.

- Gruppledarna ska ovillkorligen kommunicera med kansliet om vilka aktiva som tränar i grupperna eller vilka som uteblir från träningen eller slutar. Lediga platser i grupperna ska ersättas snarast. Kansliet skickar nya intresserade till lediga platser i samråd med ledarna, men kansliet äger beslutsrätten.
- Tränare som tränar äldre ungdomar flera gånger per vecka, får betalt för sin insats. Vilken ersättningsnivå tränaren har bestäms av tränarrådet. Klubben skickar samtliga tränare på de utbildningar som SFIF arrangerar. Vi uppmanar och stimulerar alla att gå utbildningarna. Klubben står för de kostnader som finns vid utbildningarna.

Tävlingspolicy:

Tävling;

När man tränar ingår det också att tävla och mäta sina krafter och färdigheter med andra. Det är klubbens målsättning att de flesta som tränar även tävlar.

Egna arrangemang

Vi arrangerar egna tävlingar för att ge våra aktiva optimala tävlingsmöjligheter. De är livsviktiga för klubben och vissa av våra större tävlingar som exempelvis "våruset" är klubbens största inkomstkälla. Det är också viktigt att visa för allmänhet och media, sponsorer att klubben syns i positiva sammanhang. I samband med våra arrangemang så ska funktionärer bära de kläder som klubben bestämt. Alla ska bidra med sin kunskap och förmåga för att genomföra tävlingar eller andra arrangemang. Medlemmarna förbinder sig att delta för att genomföra ovanstående.

Samtliga som så önskar får naturligtvis kostnadsfri utbildning i funktionärskap.

Antal starter/tävling;

Vår policy är att man får vara med i högst tre grenar på en endagstävling, eller högst fem grenar på en tvådagars tävling (sex på tre dagar). Detta gäller även vid olika arrangörer vid tävlingarna. Orsaken till begränsningen är att klubben anser det vara mer utvecklande och skadeförebyggande med nämnda inskränkning.

Alla anmälningar ska i huvudsak gå genom kansliet, som äger rätt att tillsammans med berörd tränare avgöra deltagandet.

Startavgifter;

Klubben betalar startavgifter för de som tävlar i grenar/tävlingar som har godkänts av tränaren i samråd med kansliet. Om man har anmält sig till tävling, men uteblir utan giltig orsak kan man debiteras för kostnaden. Efteranmälan skall i regel undvikas.

Veteraner betalar sina egna startavgifter och resor, men där det är bäst praktiskt, sker anmälan i klubbens regi.

Resor;

Resor till tävlingar i distriktet betalas **inte** av klubben. Utanför distriktet **kan** ersättning erhållas för resor till och från tävlingsplats. Klubbens ambitioner är att sträva efter samordnade transporter för att minimera kostnaderna. För att ersättning ska kunna utbetalas ska anmälan om detta göras till kansliet i samband med tävlingsanmälan. Vi använder den statliga normen för skattefri ersättning och det åligger var och en som äskar ersättning att kräva det genom att använda klubbens blankett för ändamålet. Klubbens hemmabas är Örebro, som alltså är utgångspunkt vid reseersättning. Samtliga ersättningskrav ska göras senast den femtonde i månaden för att erhålla ersättningen den 25 samma månad.

Projekttävlingar;

För att stärka gemenskap och bredd arrangerar klubben gemensamma projekttävlingar. Klubben deltar i tävlingar där man åker och bor gemensamt. Största projektet är Världsongdomsspelen i Göteborg. Aktiva får betala en fast avgift för tävlingen. Andra tävlingar som kan bli projekttävlingar liksom fasta avgifterna bestäms av tränarråd och styrelse gemensamt. Även anhöriga kan få åka med mot att betala den faktiska kostnaden för resa och boende i mån av plats.

Mästerskapstävlingar;

Mästerskapstävlingar: Som mästerskapstävlingar räknas alla SM-tävlingar. USM, JSM och stora SM både inne som utomhus plus även Svealandsmästerskapen för tretton och fjortonåringar. I samtliga aktuella tävlingar ska det skett en uttagning för att få delta. Uttagningen ska ske i samverkan mellan tränarråd och enskild tränare. Kansliet bokar och beställer både resa och boende. Aktiv och tränare representerar klubben och bor där klubben bestämt. Av klubben anvisade kläder ska bäras i alla officiella sammanhang under SM.

Serien;

Seriematcher: Klubben deltar i lagmatcher för både kvinnor och män. KFUM Örebro Friidrott har höga ambitioner med serielagen. Det är seniortävlingar som av de aktiva och av klubben anses vara mycket viktiga. Att bli uttagen i serielaget är en hedersbetygelse och en ära. Klubben accepterar inte att man tackar nej till uttagning utan särskilda skäl. Gemensam resa, uppladdning ingår också i uppdraget.

Semestertävlingar;

Under semestertider händer det ofta att aktiva och föräldrar hittar tävlingar på semester målet som man vill delta i. Anmälan skall i görligaste mån gå genom klubben. Inga reseersättningar eller boendekostnader betalas av klubben. Klubben kan betala startavgift, men klubben har rätt att själv bestämma vilka som kan få startavgiften betald.

Långlopp – terränglopp;

De mycket populära långloppen har ganska dyra startavgifter och ligger egentligen utanför den ordinarie friidrottsverksamheten. Emellertid så kan man inte komma från det faktum att en hel del av långloppen är viktiga både för den enskilde elitlöparen och som exponering för klubben. Vi betalar startavgift för de av våra elitlöpare som av sin tränare, i samråd med tränarrådet får ok på deltagande. Klubben ska dock vara återhållsam i anmälningarna. En förutsättning för att klubben ska betala startavgift är att man tävlar och i övrigt uppträder i klubbens tävlingskläder. Självklart så måste klubbens representationskläder framgå vid eventuell prisutdelning, fotografering osv.

Motionärer som är medlemmar i klubben tävlar givetvis för klubben, men man betalar själv sin startavgift och resor.