



IK Ymer Friidrott



YMER
Friidrott

Tränarinformation

Att vara tränare i Ymer

- Medverka till att skapa en god stämning och kamratanda i klubben
- Tillrättavisa aktiva som inte uppför sig enligt dessa regler. Tillrättavisningen sker då med ett vårdat och vuxet språk
- Bedriva en målinriktad träning utifrån de aktivas förutsättningar
- Föra och lämna in närvaro för träningsgruppen i tid för att erhålla aktivitetsbidrag
- Hålla kansliet uppdaterade gällande vilka aktiva som ingår i den egna träningsgruppen
- Vid träning och tävling bära Ymer-kläder
- Delta på tränarrådets möten
- I möjligaste mån bereda plats för nya aktiva i träningsgruppen
- Vara medlem i IK Ymer Friidrott
- Följa klubbens regler och beslut

Alla tränare i klubben ska underteckna ett tränarkontrakt och vara införstådda med kontraktets innebörd.

Tränarna ska också arbeta för att skapa en god föräldrakontakt och vara en del i kommunikationen mellan föräldrar och klubben.

Alla tränare/ledare i IK Ymer, som är engagerade i barn- och ungdomsverksamhet, ska visa ett begränsat utdrag från belastningsregistret <https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/>

IK Ymer Friidrotts regelverk uppdateras regelbundet och finns på vår hemsida under fliken [Dokument](#)

Övningsmaterial och utbildningar

Övningsmaterial:

IK Ymer Friidrotts träningspärm – ta kontakt med kansliet

Utbildningsmaterial via kurserna Friidrott 7-10 år, 10-12 år, 12-14 år, 14-17 år

Utbildningsmaterial via SISU idrottsböcker <https://www.sisuidrottsbocker.se/produkt-kategori/idrotter/friidrott/>

Nybörjare i tonåren – [intropass](#) (Svensk Friidrott)

Utbildningar:

Utbildningar i väst erbjuder utbildningarna Friidrott 7-14 år, <https://www.goteborgfriidrott.se/utbildning/>

Svenska Friidrottsförbundet håller i utbildningen Friidrott 14-17 år och Certifierad coach

Friidrottsförbundets utbud finns [här](#), bl.a. [Friidrott för barn – steg 1](#) (digital utbildning)

SISU Idrottsutbildarna: [Introduktionsutbildning för tränare](#)

OBS: Kursavgift för utbildningar för åldrar upp till 17 år i Utbildningar i västs regi betalas av klubben. Anmälan till utbildningar ska gå via friidrottens kansli. För övriga utbildningar ansöks subvention via styrelsen i god tid. Motivering och underlag ska presenteras i ansökan.

Ungdomsläger

IK Ymer Friidrott försöker varje år anordna ett internt träningsläger för alla aktiva mellan 10-14 år

- Dessa läger planeras och utförs av klubbens tränare

Upplägg: 2 dagar. Dag: 1 tre träningspass med valfria grenar, 1 pass med styrka/koordination/övrigt. Dag 2: Lagtävling

När: slutet på april-början på maj

Plats: varierar (2019-2022 inställt, 2018 Jönköping, 2017 Svenljunga, 2013 och 2016 Villstad, 2014 och 2015 Alingsås).

OBS: För bidrag till lägerkostnader lämnas ansökan till styrelsen i god tid, helst innan budgetarbetet i november. Ansökan ska innehålla förslag på reseort, preliminärt antal deltagare, önskemål om subventionering samt vilka ledare som ska följa med.

För de yngsta aktiva rekommenderas ett dagläger med den egna gruppen som start

Läger inrikes eller utomlands för äldre aktiva (15 år och uppåt) sker med viss oregelbundenhet

Läger arrangerade av Friidrottens utbildningscentrum kan eventuellt vara aktuella (ex specifika grenläger)

Aktivass råd kan anordna trivsella läger för aktiva 14/15 och uppåt

Att tävla - regelverket

Friidrott är en tävlings sport och tränare bör uppmuntra alla aktiva att som ett minimum delta i egna arrangemang såsom Ymerspelen eller resultatävlingar. Det finns dock inget tävlingskrav.

Klubben betalar anmälningsavgifter för svenska arena- och inomhustävlingar (gäller ungdoms, junior- och seniorklasser) enligt följande:

- All tävlingsanmälan ska i första hand ske via tävlingspärm i annat fall kansliet. Vid anmälan av stafettlag anges de aktiva som ingår i laget. Målsman ansvarar för anmälan av minderåriga. Saknas anmälningslista för tävling kontaktas kansliet.
- Sista dag för tävlingsanmälan anges i tävlingspärmen på anmälningslistan för respektive tävling. Sker anmälan efter angiven sista dag i anmälningslistan betalar den aktive hela anmälningsavgiften inklusive eventuell efteranmälningsavgift.

Klubben betalar maximalt tre starter för endagstävling. Vid flerdagarstävlingar betalas maximalt fyra anmälningsavgifter.

- Den aktive betalar själv anmälningsavgiften och andra eventuella avgifter som tillkommer om han/hon inte startar vid en tävling som han/hon anmält sig till. Den aktive kommer i slutet av varje säsong att faktureras för avgifter uppkomna då anmälan ej gjorts i tid, överanmälan, ej tävlingsstart samt anmälan som ej är gjord via tävlingspärm eller kansli.

För medel- och långdistanslöpare kan anmälningsavgifter betalas av klubben även för tävlingar som inte omfattas av arena- eller inomhustävlingar. Maximalt gäller då 8 st. tävlingar per tävlingsår. För dessa tävlingar måste dock anmälan vara gjord via kansliet.

Att tävla – lite tips

Som ny tränare kan det komma upp många frågor kring tävling. Här kommer lite tips.

Var hittar jag tävlingar vi kan åka på?

- I Ymers tävlingspärm eller Svensk Friidrotts tävlingsdatabas: [inomhus](#) (säsongen 2022/2023), [utomhus](#)

Vad är det allra viktigaste att tänka på innan man åker på tävling?

- Läs viktig information på tävlingarnas hemsidor, **PM** och **tidsschema**, där hittar man allt man behöver veta som t.ex. hur man gör efteranmälningar, när man ska pricka av sig innan start, var man hämtar nummerlappar, vilken grop man hoppar i osv.
- **Prata med barnen** om vad de kan förvänta sig. Hur ser lokalen/arenan ut. Att det är viktigt att pricka av sig. Att man ska ha nummerlappen på. Måste man ha startblock. Hur låter pistolen när de ska starta. Hur fungerar en zon i längdhopp. Hur går man ut ur längdgropen eller kastringen. Hur värmer man upp och var får man värma upp någonstans.
- **Prata med föräldrar** så de vet vad de ska göra och hur de hittar PM och tidsprogram.

Vad är det allra viktigaste att tänka på när man är på tävling?

- **Kom i god tid**, ni ska hinna titta på hur hallen/arenan ser ut, t.ex. var ligger längdhoppsgropen och var finns toaletterna.
- Hämta nummerlapp och **pricka av sig** (oftast bara löpgrenar), och var i tid till uppropet.
- **Värm upp ordentligt** och håll i gång om det är många som tävlar.
- Ha ett **gott uppförande** mot andra aktiva och funktionärer: säg aldrig något elakt om någon annan som tävlar, svär inte när det inte går som man vill, hälsa på andra Ymeriter, heja på kompisarna när man inte tävlar själv.

Egna arrangemang/funktionärer

IK Ymer friidrotts verksamhet finansieras till stor del av egna arrangemang och andra aktiviteter.

Under **2023** har vi följande arrangemang:

- [Ymerspelen inomhus 28/1](#) – fokus på barn och ungdomar för att öka tävlingslusten
- Linnémarschen 23/4 – vätskestation
- Ymerspelen utomhus – inställt pga. Distriktsmästerskapen går i Borås samma helg 3-4/6, *diskussion att hitta nytt datum för barntävling utomhus pågår*
- Nordiska mästerskapen i mångkamp/Swedish Combined Events Challenge 10-11/6

Vem kan/ska vara funktionär?

Klubbens aktiva ska i så stor utsträckning som möjligt delta i egna tävlingsarrangemang. Aktiva medlemmar som av någon anledning inte kan eller vill delta i tävlingen ska vid förfrågan hjälpa till som funktionär. Föräldrar till aktiva barn/ungdomar ska hjälpa till som funktionär vid minst 2 arrangemang per år.

För att vara funktionär krävs inga förkunskaper. Det finns arbetsuppgifter både för nya funktionärer och de som har erfarenhet. Förutom grenspecifika funktionärer där man hjälper till med uppgifter som att mäta, kratta, skriva protokoll, lägga upp ribbor, upprop, sätta ut häckar etc. har vi även ett serviceteam där man kan hjälpa till med kiosk, prisutdelning och städ. Anmälningsskema finns på [hemsidan](#).

Regionsmästerskapen

Regionsmästerskapen är en mästerskapstävling för 13-14 åringar

Förutom att de aktiva tävlar individuellt tävlar man även för sitt distriktslag i en poängtävling

Götalandsregionens distrikt består av: Västsvenska (vårt distrikt), Göteborg, Östsvenska, Skåne

Varje år anordnas en tävling inomhus (första delen av mars) och en utomhus (första delen av september). Poängräkning: 12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 där varje lag får tillgodoräkna sig som mest de tre bästa resultaten i varje gren. Maximalt 12 deltagare per gren per lag. Tävlingsbestämmelser gäller från 2023, mer information finns på [denna sida](#).

Det är Västsvenska Friidrottsförbundet som sätter upp kvalreglerna för deltagande. Sedan Västsvenska bildades januari 2022 genom sammanslagningen av Västergötland, Bohuslän-Dal samt Halland har Västergötlands tidigare kvalgränser tagits bort och ersatts med rekommenderade kvalgränser + tävlingsvana. Västsvenskas Ungdomskommitté sköter bokande av buss, boende samt gör anmälningar till tävlingen.

IK Ymers regler kring regionsmästerskapen: För att få representera IK Ymer krävs att man inte står i skuld till föreningen. I övrigt följer man Västsvenskas kvalregler och subvention för logi, resa och kost utgår när de gällande kvalreglerna uppfyllts.

Svenska mästerskap - kvalregler

För de aktiva som uppnår IK Ymer Friidrotts uppsatta subventionsgränser står föreningen för resa och logi till USM, JSM och friidrotts-SM då avståndet överstiger 15 mil från Borås. För att erhålla subvention krävs att subventionsgräns uppnåtts under föregående tävlingssäsong eller senast en vecka innan anmälningstidens utgång innevarande säsong.

Klubbens subventionsgränser baseras på Svensk Friidrotts årsbästaresultat från föregående års resultat för inom- och utomhussäsong. 20:e bästa resultat i respektive gren och åldersgrupp gäller som subventionsgräns för innevarande tävlingssäsong. Om mindre än 20 resultat visas gäller det sist redovisade resultatet som subventionsgräns. Dessa subventionsgränser kan ersättas av fasta subventionsgränser bestämda av tränarrådet och godkända av styrelsen. Om så sker ska de nya subventionsgränserna vara godkända och anslagna tre månader innan berörd SM-tävling.

Föreningens kansli samordnar och bokar gemensam resa och logi till USM, JSM och Friidrotts-SM då avståndet överstiger 15 mil från Borås. Aktiva och tränare som vill resa eller bo på annat sätt bekostar resa och logi själva.

Ersättning för resa och logi vid deltagande i Stafett-SM, Lag-USM och Kraftmätningen beslutas av styrelsen efter ansökan.

Aktiv som ej uppnått subventionsgräns kan erhålla subvention efter rekommendation av tränarrådet och beslut av styrelsen. Den aktive ska i detta fall bedömas ha en rimlig chans att nå final i aktuell gren.

Distriktskampen

Distriktskampen är en lagtävling för 13-17 åringar som utspelas mellan 4 svenska distrikt Västergötland, Värmland, Bohuslän-Dal och Halland samt 3 norska distrikt Akerhus, Oslo och Vestfold/Östfold.

Varje år anordnas en tävling inomhus i januari och distrikten turas om att anordna. 2023 kommer Distriktskampen gå i Oslo lördagen den 14 januari.

Det är Västsvenskas Friidrottsförbund som sätter upp reglerna för deltagande. Varje distrikt kan delta med två aktiva per klass och gren och varje aktiv kan delta i max 3 grenar + stafett. Respektive klubb inom distriktet nominerar de aktiva som vill delta och Västsvenskas Ungdomskommitté tar ut laget.

IK Ymer har inga speciella regler kring Distriktskampen. Deltagande subventioneras om budget tillåter.

Kraftmätningen

Kraftmätningen är en nationell lagtävling för 14-15-åringar.

På våren/början av sommaren går det kvaltävlingar på ett antal platser runt om i Sverige. På hösten/sommaren går sedan finalen i denna stora tävling.

Tävlingen sker dels i mixlag och dels i flick-/respektive pojklag. Deltar man i mixlag tävlar man samtidigt automatiskt också i både pojk- och flicklag. I varje mixlag deltar 6-16 st personer, varav minst 3 killar och 3 tjejer. Förutom 14-15-åringar får maximalt en 13-årig tjej och en 13-årig kille delta i varje lag.

Till finalen går sammanlagt 16 mixlag från de olika kvaltävlingarna. Därutöver går de 4 bästa flicklagen respektive 4 bästa pojklagen också vidare. Finalen brukar gå i samband med Finnkampen och de år då Finnkampen går i Sverige brukar den avslutande stafetten gå inne på Finnkampens arenan i samband med huvudtävlingen.

IK Ymer har under flera år (innan covid-19) anordnat kval till Kraftmätningen i samband med Ymerspelen. Ymers lag har gått till final två gånger och där har flicklaget tagit brons båda gångerna. 2017 sprangs den avslutande stafetten inne på Stockholms Stadium.

Mer information kring regler hittar man på förbundets hemsida

<https://www.friidrott.se/tavling/informationocharrangorskap/kraftmatningen/tavl.bestammelser22>

Seriesystem

2022 infördes ett sammanhängande seriesystem på fyra nivåer där Lag-SM-finalen och kvalen har SM-status och division 1 och 2 utgör Svenska Friidrottscupen.

Lag-SM genomförs på en tävlingsdag och omfattar årligen två kvalmatcher och en final. I kvalmatcherna deltar sex lag. Finalen omfattar åtta lag. I finalen deltar de sex främsta lagen från föregående års final samt vinnarna av de två kvalmatcherna.

Svenska Friidrottscupen genomförs på två tävlingsdagar och omfattar serienivåerna under Lag-SM-kvalet. Svenska Friidrottscupen delas in i division 1 och division 2. Antalet lag kan variera från år till år, vilket gör att gruppindelning och förutsättningar för upp- och nedflyttning i seriesystemet kan förändras över tid.

Varje förening ska ha en deltagare i varje individuell tävlingsgren samt ett stafettlag. Högst tre tävlande per lag får dubblera, dvs starta i två individuella grenar. (Fritt antal dubbleringar gäller i Svenska Friidrottscupens division 2.)

Gruppindelning för Lag-SM-kvalmatcherna görs av SFIF med strävan efter idrottslig balans. Hänsyn tas också till att manliga och kvinnliga lag från samma klubb så långt möjligt ska tävla på samma plats.

Gruppindelning i division 1 och division 2 görs av SFIF med utgångspunkt i de anmälda klubbarnas geografiska hemvist.

[Gruppindelning 2023](#)