


# STJØRDAL FRIIDRETTSKLUBB




## SPORTSLIG HÅNDBOK

Revidert 6.april 2021


	Sportslig Håndbok	Side 2 av 25
	Revidert dato:	06.04.2021

## INNHOILDSFORTEGNELSE

<b>INNLEDNING .....</b>	<b>4</b>
<b>ORGANISASJONSKART FOR SPORTSLIG UTVALG .....</b>	<b>5</b>
<b>SPORTSLIG UTVALG SINE ARBEIDSOPPGAVER .....</b>	<b>5</b>
SPORTSLIG LEDER .....	5
OPPMENN.....	5
HOVEDTRENER .....	6
TRENERREPRESENTANT .....	7
UTØVERREPRESENTANT .....	7
<b>ÅRSPLAN FOR SPORTSLIG UTVALG .....</b>	<b>8</b>
<b>TRENINGSFASILITETER OG TRENING .....</b>	<b>9</b>
TRENINGSFASILITETER .....	9
<i>Hovedtreningsarenaer .....</i>	<i>9</i>
<i>Styrketrening .....</i>	<i>9</i>
<i>Treningsfasiliteter utenom hovedtreningsarenaene .....</i>	<i>9</i>
<b>ÅRSHJUL - TRENING OG SAMLINGER .....</b>	<b>10</b>
TESTING .....	10
INSTRUKS FOR ØVELSESANSVARLIGE TRENERE .....	11
REGISTRERING AV UTØVERE.....	11
TRENERE - GODTGJØRING OG KURSING .....	11
<b>RETNINGSLINJER FOR DELTAKELSE PÅ MESTERSKAP, STEVNER OG TRENINGSSAMLINGER .....</b>	<b>12</b>

	Sportslig Håndbok	Side 3 av 25
	Revidert dato:	06.04.2021


HOVEDREGEL .....	12
PÅMELDING TIL STEVNER .....	12
RETNINGSLINJER - DELTAKELSE I OFFISIELLE NORSKE MESTERSKAP .....	13
<i>Ungdomsmesterskapet</i> .....	
<i>Junior-NM</i> .....	
<i>Hovedmesterskapet (NM)</i> .....	
REISE- OG OVERNATTINGSSTØTTE TIL STEVNER OG TRENINGSSAMLINGER .....	14
KLUBBDELTAKELSE PÅ STØRRE NASJONALT STEVNE .....	15
RETNINGSLINJER FOR DELTAKELSE PÅ TRENINGSSAMLING I SYDEN.....	15
RETNINGSLINJER FOR DELTAKELSE PÅ TRENINGSSAMLING I NOVEMBER .....	16
<b>INNSATSPRIS</b> .....	<b>16</b>
<b>SESONGAVSLUTNING</b> .....	<b>16</b>
<b>UTØVERKONTRAKTER</b> .....	<b>16</b>
<b>KVAL.KRAV OG POENG ETTER NASJONAL SERIETABELL, MENN</b> .....	<b>18</b>
<b>KVAL.KRAV OG POENG ETTER NASJONAL SERIETABELL, KVINNER</b> ....	<b>19</b>
<b>DRAKTREKLAME</b> .....	<b>19</b>
<b>REGISTRERINGSSKJEMA</b> .....	<b>21</b>
<b>UTØVERKONTRAKT</b> .....	<b>22</b>
<b>PERSONLIG SPONSORKONTRAKT</b> .....	<b>24</b>

	Sportslig Håndbok	Side 4 av 25
	Revidert dato:	06.04.2021

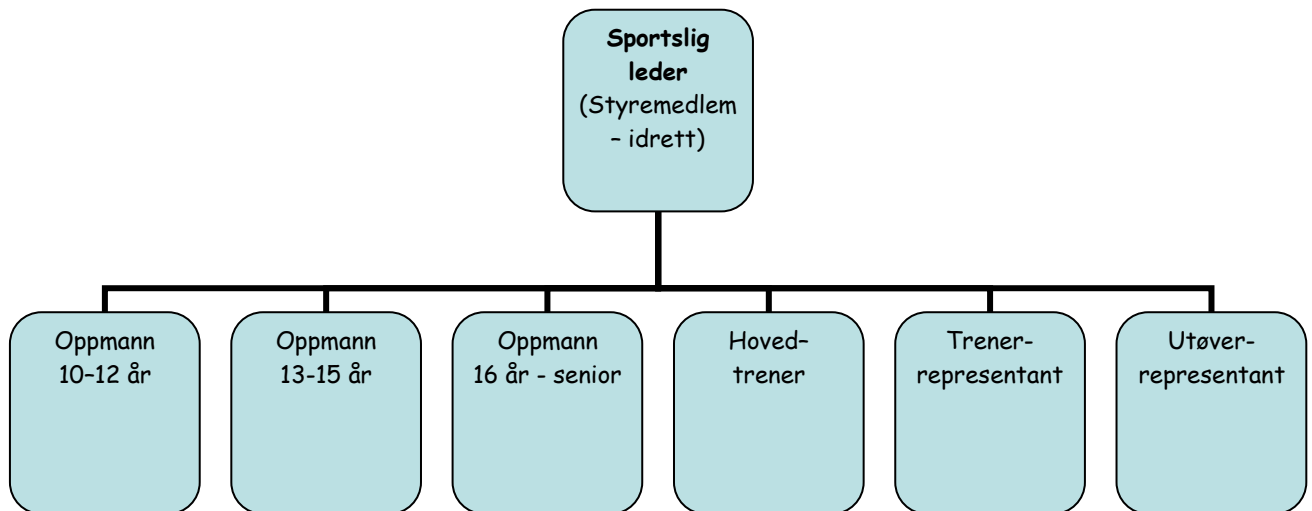
## Innledning

Stjørdal Friidrettsklubb (SFIK) har en målsetning om å bli opplevd som en attraktiv friidrettsklubb for utøvere som sogner til Stjørdalsområdet. Klubben ønsker å ha et godt og tilrettelagt sportslig tilbud til utøvere i ulike kategorier og et godt klubbmiljø. Tilrettelegging for trening og tilrettelegging for deltakelse i konkurranser er de to viktigste sportslige tiltaksområdene. Dette må skje innenfor økonomiske rammer som klubben bestemmer. Sportslig hovedbok beskriver klubbens hovedtiltak på det sportslige området. Boka er et resultat av innspill fra trenere, medlemmer i Sportslig Utvalg (SU) og styret og revideres med visse års mellomrom. Sportslig hovedbok er vedtatt av styret i SFIK. SU ble opprettet etter et møte i klubben høsten 1998. Den sportslige tilretteleggingen ledes av Styremedlem idrett med tittelen Sportslig leder og SU. Sportslig leder leder SU. I tillegg er disse med i SU: oppmenn i de aktuelle aldersgrupper, hovedtrener, en trenerrepresentant og en utøverrepresentant.

**Oppgaven til Sportslig Utvalg er, ut fra de mål og satsinger som SFIK har vedtatt og med støtte i denne boka, å legge forholdene til rette for den sportslige aktiviteten i klubben gjennom planlegging, koordinering og evaluering.** Dette vil omfatte rekruttering av trenere, tilrettelegging for trenere og utøvere, bistand til å planlegge treningssamlinger og tilrettelegging av konkurranseplanlegging og -deltakelse for utøverne. Arbeidet baseres på skriftlige treningsplaner/årsplaner for den sportslige aktiviteten. Styret i SFIK har ansvar for å gi SU økonomiske rammer for arbeidet, godkjenne utøverkontrakter og avgjøre trenergodtgjørelse.

	Sportslig Håndbok	Side 5 av 25
	Revidert dato:	06.04.2021

## Organisasjonskart for Sportslig Utvalg




## Sportslig utvalg sine arbeidsoppgaver

### Sportslig leder

Styremedlem idrett er sportslig leder i klubben og rapporterer til styret om den sportslige aktiviteten. Styremedlem idrett leder SU og innkaller til møter i SU. Arbeidsoppgavene er beskrevet i styrehåndboka (se denne).

### Oppmenn


Oppmannen skal i stor grad ta seg av det administrative i forbindelse med deltakelse på stevner. Dette innebærer at oppmannen må gjøre seg kjent med stevnetilbudet lokalt, regionalt, nasjonalt og evt. internasjonalt. Oppmannen skal formidle relevant informasjon om stevner og samlinger og være tilgjengelig for aktuelle utøvere. Oppmenn må sammen med trenerne og Sportslig leder sørge for registrering av utøvere (bruk vedlagte skjema i håndboka eller skjema som ligger på sfik.no). Oppmenn bistår Sportslig leder og styret med å avvikle sesongavslutning på høsten.

	Sportslig Håndbok	Side 6 av 25
	Revidert dato:	06.04.2021

ARBEIDSOPPGAVER / PROSEDYRER	TIDSPUNKT
Oppmannen må gjøre seg kjent med stevnetilbudet lokalt, regionalt og nasjonalt (internasjonalt).	Hele året
Hovedansvaret for å ha og gi informasjon om treningstilbudet	Hele året
Møt regelmessig opp på trening	
Bestille overnatting til mesterskapene for påfølgende år	August
Sørg for påmelding til stevner til riktig tid	
Ha oversikt med navnelister over hvem du er oppmann for	
Sammen med øvrige medlemmer i SU skal oppmannen lage en oversikt over aktuelle stevner for klubbens utøvere for en periode/sesong.	
Organisering av reiser (spesielt mesterskap)	
Du har ansvaret for alle utøvere	
Uttak av stafettlag - i samarbeid med aktuell(e) trener(e)	
På stevner skal du hente ut startnummer og fordele disse til utøverne	
Ansvar med å holde kontakten med foreldregruppa	
SU har ansvaret for sosiale tiltak (ved oppsett av ny årsplan)	September

## Hovedtrener

Hovedtrener har hovedansvaret for at klubbens treningstilbud i de ulike treningsgruppene blir gitt og holder oversikt og kontakt med trenerne i klubben. Treningstilbudet innebærer de daglige treningene, treningssamlinger og evt. andre treningstiltak. Hovedtrener skal bistå i planlegging av klubbens treningssamlinger og uttak av utøvere til treningssamlinger. Hovedtrener bistår utøverne med planlegging av konkurransesesongen. Hovedtrener leder trenerforum og skal ha god kontakt med Sportslig leder og Sportslig Utvalg og informere om forhold han/hun mener bør rettes opp og avklares. Dette kan gjelde treningsutstyr, treningsarenaer, organisering av treninger, disponering av trenerstaben, kursing av trenere, oppfølging av utøvere, treningssamlinger og utnyttelse av kretsens og forbundets tilbud.

	Sportslig Håndbok	Side 7 av 25
	Revidert dato:	06.04.2021


ARBEIDSOPPGAVER / PROSEDYRER	TIDSPUNKT
Hovedtrener må gjøre seg kjent med stevnetilbudet lokalt, regionalt og nasjonalt (internasjonalt).	Hele året
Sørge for nødvendige møter i trenerforum og videreformidle saker fra trenerforum til SU	
Arkivere testresultat som utøvere i Stjørdal FIK gjennomfører	
Ha oversikt med navnelister over hvem du er trener for	
Sammen med øvrige medlemmer i SU skal hovedtrener lage en oversikt over aktuelle stevner for klubbens utøvere for en periode/sesong.	
Uttak av stafettlag - i samarbeid med utøvere og oppmenn	

## Trenerrepresentant

ARBEIDSOPPGAVER / PROSEDYRER	TIDSPUNKT
Referere saker fra (styret) SU til trenerne	

## Utøverrepresentant


ARBEIDSOPPGAVER / PROSEDYRER	TIDSPUNKT
Være bindeledd mellom SU og utøverne	
SU har ansvaret for sosiale tiltak	September
SU skal sammen med de aktive utvikle et reglement som gjelder ved arrangementer i klubbens tiltak, samt konsekvenser hvis disse blir brutt	

	Sportslig Håndbok	Side 8 av 25
	Revidert dato:	06.04.2021

## Årsplan for Sportslig Utvalg

MÅNED	OPPGAVE	ANSVARLIG
September	<ul style="list-style-type: none"> <li>Møte i Sportslig Utvalg</li> <li>Forberede sydensamling kommende påske. Bestemme ansvarlig for aktuelle bestillinger og intern påmelding. Sette opp budsjett med egenandeler og gi styremedlem økonomi beskjed.</li> <li>Bestemme person med ansvar for organisering av klubbens treningssamling i Østersund</li> <li>Sikre trenere i de ulike treningsgruppene for kommende sesong</li> <li>Sette opp oversikt over mesterskap kommende år</li> <li>Vurdere aktuelle trenerkurs og deltakelse</li> </ul>	Sportslig leder, hovedtrener og oppmenn
Oktober	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bidra i arrangering av sesongavslutning</li> <li>Bestille premier og friidrettsknapper til sesongavslutningen</li> <li>Ordne diplomer for eventuelle klubbrekorder</li> <li>Offentliggjøre årsstatistikken på hjemmesiden</li> <li>Innstille kontraktsutøvere overfor styret og sørge for underskrifter</li> <li>Annonserer oppstart innetreninger</li> </ul>	Styret  Sportslig leder
November	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utøvere m/kontrakt: samtale med hovedtrener og ev. sportslig leder angående kommende sesong</li> <li>Sportslig budsjett neste år</li> <li>Foreslå egenandeler kommende år overfor styret</li> </ul>	Hovedtrener og Sportslig leder  Sportslig leder
Desember	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oppdatere sportslige opplysninger hjemmesiden</li> <li>Legge ut informasjon om TA-serien og den norske lagserien</li> <li>Oppdatere utøverregister i KlubbAdmin</li> </ul>	Sportslig leder
Januar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Møte i Sportslig Utvalg</li> <li>Evaluerer av perioden før jul (trening, samling(er), hvordan treningsgruppene fungerer)</li> <li>Planlegging av deltakelse innendørs konkurranser / samlinger. Bestemme lagledere, transport, overnatting.</li> <li>Bidra i å arrangere handlekveld</li> </ul>	Sportslig leder, hovedtrener og oppmenn  Styremedlem markert med bistand fra sportslig leder
Februar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utarbeide sportslig årsrapport til årsmøtet</li> <li>Oppdatere utøverregister i KlubbAdm</li> </ul>	Sportslig leder
Mars	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sende søknad om bane og hall kommende år til kommunen</li> <li>Arrangere foreldremøte i yngste grupper (10-15 år) angående kommende sesong, inkl. vurdere aktuelle stafetter og deltakere</li> </ul>	Sportslig leder  Rekrutteringsutvalget
April	<ul style="list-style-type: none"> <li>Møte i Sportslig Utvalg</li> <li>Evaluerer av vintertreningen (trening, samling(er), konkurranser, hvordan treningsgruppene fungerer)</li> <li>Konkurransplanlegging—legge ut oversikt over aktuelle konkurranser på hjemmesiden</li> <li>Kartlegge behov for utstyr. Fordeling i hht. avtaler og behov.</li> <li>Kartlegging av aktuelle utøvere til de ulike mesterskapene utendørs (for bestilling av transport og overnatting)</li> <li>Bestille Jämtkrafthallen og Rallaren til treningssamling i november</li> </ul>	Sportslig leder og hovedtrener  Sportslig leder
Mai	<ul style="list-style-type: none"> <li>Forberede deltakelse stort stevne på Lillehammer i juni (p.t. Veidekkelekene), bestille overnatting for året etter.</li> <li>Oppdatere utøverregister i KlubbAdm</li> </ul>	Oppmenn  Sportslig leder
Juni/ juli/ august	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planlegging av konkurransedeltakelse, inkl. Ungdomsmesterskapet, Jr.-NM, Hoved-NM og regionale ungdomsleker</li> </ul>	Hovedtrener og sportslig leder



	Sportslig Håndbok	Side 9 av 25
	Revidert dato:	06.04.2021

## Treningsfasiliteter og trening

### Treningsfasiliteter

#### *Hovedtreningsarenaer*


Hovedtreningsarenaene for SFIK er Fjellhallen (innendørs) og Øverlands Minde og Sandskogan (utendørs) i Stjørdal. I forbindelse med bygging av ny og større Stjørdalshall (2010-2012), fikk SFIK i samarbeid med kommunen til en bedre tilrettelegging for friidrett i Fjellhallen, bl.a. nytt dekke hvor det kan brukes piggsko med butte pigger. Det har også vært kontakt med turngruppa mht. felles bruk av utstyr og samordning av treningstider i Fjellhallen. Idrettshallene i Stjørdal Kommune og Øverlands Minde leies ut på årsbasis. Året følger skoleåret med start i medio august og slutt i medio juni.

#### *Styrketrening*

Stjørdal FIK har en del eget styrketreningsutstyr i Fjellhallen som mest mulig må benyttes. Utøvere som ikke vil/kan benytte seg av tilbudet kan ved henvendelse til SU ved Sportslig leder få vurdert om andre tilbud i sin helhet eller delvis kan dekkes av SFIK.

#### *Treningsfasiliteter utenom hovedtreningsarenaene*

I den grad det er mulig og hensiktsmessig kan utøvere i samråd med trener, evt. hovedtrener, drive trening utenfor klubbens hovedtreningsarenaer. Dette kan for eksempel være aktuelt for utøvere bosatt utenfor Stjørdal og ved samtrening med utøvere fra andre klubber. Hvis bruk av slike andre treningsfasiliteter krever leie, må vedkommende utøver og/eller trener ta dette opp med styret i SFIK via Sportslig leder. Som hovedregel gjelder at ev. utgifter i forbindelse med trening ved andre anlegg enn hovedtreningsarenaene til SFIK skal dekkes av utøverne selv, ev. ved å benytte stipend i utøverkontrakt.

	Sportslig Håndbok	Side 10 av 25
	Revidert dato:	06.04.2021

## Årshjul – trening og samlinger

### Oktober

Oppstart innetrening medio oktober.

### November

Treningssamling i Østersund for aldersgruppen 13 år (kommende sesong) og eldre.

### Mars/April

Treningssamling for 17 år og eldre i "varmere" strøk. Utøvere som er 16 år og evt. 15 år kan delta på bestemte betingelser, se kriterier lenger ut i Hovedboka.


### Mai – september

Utetrening

## Testing

For utøvere fra 15-16 år og eldre bør testing inngå som en naturlig del av trening og evaluering. Testene skal utføres på en måte som virker motiverende, og skal bidra til at utøverne bevisstgjøres i treningsarbeidet. Testene skal være relevante i forhold til utøvernes alder, øvelse og nivå. Omfang og frekvens på testene bør holdes på et moderat nivå. Testøvelser som kan medføre stor risiko for skader skal ikke benyttes.

For yngre utøvere kan det gjennomføres tester av grunnleggende ferdigheter som hurtighet, spenst og koordinasjon, og da gjerne som lystbetonte innslag i enkelte treningsøkter.

	Sportslig Håndbok	Side 11 av 25
	Revidert dato:	06.04.2021

## Instruks for øvelsesansvarlige trenere

### Oppgaver


- lede treninger
- være behjelpelig med rammeprogram for utøvere fra 15/(14) år
- være behjelpelig med personlige program hvis dette er hensiktsmessig ut fra utøverens forutsetninger
- gjennomføre en samtale med utøver ved sesongslutt, der sesongen evalueres og en blir enig med utøver om målsetting videre
- planlegge og gjennomføre tester, og evaluere disse i samarbeid med utøver
- være til stede på noen stevner til utøverne i treningsgruppa si

## Registrering av utøvere

Utøvere som deltar på SFIK sine treninger må registreres som utøvere og meldes inn i klubben. Det er laget eget skjema for dette, se vedlegg. Dette ligger også på hjemmesiden. Sportslig leder har ansvar for at klubbens utøvere blir registrert i KlubbAdmin, i samarbeid med styremedlem økonomi. Trenere og oppmenn kan bistå i arbeidet med registreringen. Utøverregisteret bør oppdateres minst tre ganger i året, eksempelvis i desember, februar og mai.

## Trenere - godtgjøring og kursing

SFIK er en frivillig, lokal organisasjon hvor den arbeidsmessige innsatsen blant klubbens ulike tillitsvalgte og andre tilknyttede personer ikke godtgjøres. M.h.t. trenere kan unntak gjøres når treneren av ulike grunner legger ned uforholdsmessig mye arbeid i klubben. Form og omfang av godtgjøring i slike tilfeller avgjøres av styret. Det kan også ytes en beskjeden godtgjørelse til yngre utøvere som engasjeres som trenerassistenter.

	Sportslig Håndbok	Side 12 av 25
	Revidert dato:	06.04.2021

Klubben skal legge til rette for at klubbens trenere får opplæring og oppdatering. Reise og opphold ved deltakelse på aktuelle kurs og trenersamlinger utenfor Trøndelag dekkes av klubben.

## Retningslinjer for deltakelse på mesterskap, stevner og treningssamlinger

SFIK har som mål å kunne tilby et godt sportslig tilbud for alle utøvere. Dette innebærer at klubben vil kunne tilby utgiftsdekning til stevner og samlinger som ikke er planlagt av klubben. Videre vil SFIK tilby kontrakter som et ledd i at utøveren skal kunne forbedre prestasjonene sine ved å gjennomføre et sportslig opplegg i forhold til de målsetninger denne har. Ordningen vil bli fordelt etter en differensieringsmodell, basert på oppnådde resultater.

### Hovedregel


Utøvere som skal konkurrere i klasser hvor det kreves lisens (p.t. 13-80 år) må sørge for å være registrert som utøver i SFIK og at lisens er betalt til Norges Friidrettsforbund (kan gjøres via <https://minidrett.nif.no/>). Registrering i klubben skjer på eget skjema (se vedlegg) til vedkommendes trener eller oppmann.

Klubben betaler startkontingent for sine utøvere.

Stjørdal FIK sine utøvere skal for øvrig opptre i samsvar med alminnelig folkeskikk. Stjørdal FIK kan på bakgrunn av disiplinære saker avstå fra å innstille utøvere til trenings-, stevne- og mesterskapsdeltakelse. Utøvere har krav på begrunnelse for evt. utelukkelse.

### Påmelding til stevner

Påmelding til stevner som krever forhåndspåmelding skjer via «Min Idrett», av oppmann eller av utøver selv. Dersom utøver unnlater å stille opp i konkurranser han/hun er påmeldt i, kan klubben kreve tilbakebetaling av startkontingenten,

	Sportslig Håndbok	Side 13 av 25
	Revidert dato:	06.04.2021

dersom dette skjer uten gyldig grunn som sykdom eller skade, og spesielt hvis dette gjentar seg flere ganger.


## **Retningslinjer - deltakelse i offisielle norske mesterskap**

Dette gjelder Ungdomsmesterskap inne og ute, Junior-NM, NM innendørs og Hoved-NM

For å kunne delta i disse mesterskapene må kvalifiseringskrav fastsatt av Norges Friidrettsforbund (NFIF) være oppnådd. Videre kreves det at utøver er skadefri, og har vist god treningsinnsats og god konkurranseform de siste 4-8 ukene før mesterskapet.

Stjørdal FIK`s styre vedtar egenandeler for reise og overnatting til de ulike mesterskapene etter innstilling fra Sportslig leder. Ved deltagelse i Hoved-NM er det ingen egenandel for utøverne. Kost må utøveren som hovedregel påregne å betale selv.

***Avvik fra de nevnte prinsippene kan bli vurdert av Sportslig leder og aktuell(e) trener(e), hvor Sportslig leder tar den endelige avgjørelsen.***

	Sportslig Håndbok	Side 14 av 25
	Revidert dato:	06.04.2021

## Reise- og overnattingsstøtte til stevner og treningsamlinger

### Stevner

Utøvere som har utøveravtale med klubben skal benytte stipendbeløpet i avtalen til å dekke reise og oppholdsutgifter (ev egenandel) til deltakelse i stevner og mesterskap. Øvrige utøvere må som hovedregel dekke utgiftene selv. Ved ett større utenbys stevne (for tiden Veidekkelekene på Lillehammer) betaler utøvere og medfølgende foreldre/familie en egenandel fastsatt av klubbens styre. Ved deltakelse i mesterskap dekker klubben utgifter for både kontraktsutøvere og andre, med unntak av en egenandel. Se *Retningslinjer - deltakelse i offisielle norske mesterskap* ovenfor.

### Høstsamling


For ei samling som tradisjonelt har vært gjennomført på høsten (for tiden Østersund) betaler utøverne en egenandel fastsatt av styret.

### Sydensamling

For de utøverne som er kvalifisert til, og deltar på «Sydensamlinga» på våren yter klubben et tilskudd, for tiden på 3000 kr. For utøvere som har utøveravtale med klubben er dette beløpet innbakt i stipendbeløpet.

### Tiltak i regi av NFIF

Klubben dekker reise og egenandeler til samlinger, konkurranser og mesterskap i regi av NFIF eller de internasjonale friidrettsforbundene, for utøvere som blir uttatt/innkalt av NFIF.

	Sportslig Håndbok	Side 15 av 25
	Revidert dato:	06.04.2021

## Klubb deltakelse på større nasjonalt stevne

SFIK har i flere år hatt tradisjon for å organisere deltakelse for klubbens utøvere i alle aldersklasser på et større nasjonalt stevne i Norge. SFIK vil fortsatt prioritere Veidekke-lekene på Lillehammer i juni som dette stevnet.


## Retningslinjer for deltakelse på treningssamling i Syden

SFIK har siden 2002 gjennomført en 14 dagers treningssamling i "varmere" strøk for utøvere i klubben, vanligvis i forbindelse med påsken. SFIK har vedtatt følgende kriterier for å kunne delta på denne treningssamlingen:

- delta i konkurranseklasse 17 år eller eldre i kommende sesong
- utøvere som konkurrerer i 15- eller 16 årsklassen kommende sesong og som har klart Jr-NM krav utendørs kan delta hvis de har med en foresatt
- ut over dette kan utøvere som konkurrerer i 16-årsklassen kommende sesong delta dersom Hovedtrener støtter en slik deltakelse, utøveren oppfyller alle kravene nedenfor og de har med en foresatt
- helårs friidrettsutøver (unntak ved deltakelse på høyt nivå i annen idrett)
- stort oppmøte og god treningsinnsats i grunn- og ressursperioden
- deltakelse på treningssamlingen med det mål å forbedre prestasjonene på friidrettsbanen for kommende sesong
- ha et "godkjent" treningsopplegg før avreise
- det forutsettes at utøverne opprettholder god treningsinnsats og jevnlig deltakelse på stevner i sesongen etter at de har deltatt på samlinga

Samlingen kan omfatte utøvere fra andre klubber så sant det er kapasitet og interesse på trenersiden og det kan gagne utbyttet av samlingen for utøvere fra SFIK. Eksterne klubber må i så fall betale sin forholdsmessige del av alle kostnader forbundet med samlingen.

Ansvarlige trenere på samlinga belastes ikke med reise- og oppholdsutgifter, og eventuelt trekk i lønn kan kompenseres med kr 1000 pr dag.

	Sportslig Håndbok	Side 16 av 25
	Revidert dato:	06.04.2021

## Retningslinjer for deltakelse på treningssamling i november

SFIK har i flere år hatt tilbud om treningssamling en helg i november i Østersund (Jämtkrafthallen) like etter oppstart av innetreningssesongen. Denne samlingen er for utøvere som fyller 13 år eller mer det kommende året.

## Innsatspris

Styret i SFIK vedtar hvert år etter endt sesong innsatspris til en kvinnelig og en mannlig utøver. Kriterier for innsatsprisen er god innsats og oppmøte på trening, god deltakelse i konkurranser eller på andre måter opptreden som gagner klubben og klubbmiljøet. Størrelse og form på prisen avgjøres av styret. Prisen kan gis i form av sko/treningsdress/genser/t-skjorte


## Sesongavslutning

SFIK arrangerer sesongavslutning for utøvere, trenere, foreldre og andre i klubben etter endt utesesong så snart resultatstatistikken er utarbeidet, fortrinnsvis i løpet av oktober. På sesongavslutningen foretas diverse utdeling av premier og priser, informasjon om årets sesong og planer for kommende år.

## Utøverkontrakter

Utøverkontrakter kommer "på toppen av" de øvrige sportslige tilbud og tilrettelegginger som er nevnt foran. Utøverkontrakter kan inngås med utøvere f.o.m. sesongen de fyller 18 år så fremt visse vilkår er oppfylt, slik som seriøsitet i treningsarbeidet og mål om å delta jevnlig i konkurranser. Det lages en kontrakt som angir hvilke ytelser klubben gir og hvilke krav som stilles til utøveren (se eksempel i vedlegg). Kontrakten signeres av utøver, styreleder og Sportslig leder. Utøverkontraktene differensieres i fire nivåer:



	Sportslig Håndbok	Side 17 av 25
	Revidert dato:	06.04.2021


NIVÅ	REFERANSE	KRAV
Nivå 1	Internasjonalt juniornivå Høyt nasjonalt seniornivå	Junior: Oppnådd internasjonalt kvalifiseringskrav til EM U23/ EM U20 Senior: Oppnådd resultat tilsvarende 50 poeng over krav til EM U23
Nivå 2	Noe under internasjonalt juniornivå. Godt nasjonalt seniornivå	Oppnådd resultat tilsvarende 50 poeng under kravene for nivå 1.
Nivå 3	Nasjonalt nivå	Oppnådd kvalifiseringskrav til Hoved-NM
Nivå 4	Noe under nasjonalt nivå	Noe under krav til Hoved-NM Etter vurdering i SU

Basis for poengberegninger er nasjonal serietabell.

Utøverne tilbys kontrakt på høsten etter sesongen de evt. oppnår kravet i. Sportslig leder innstiller utøvere til kontrakter i løpet av oktober før sesongavslutningen. Styret i SFIK fastsetter hvert år kontraktbeløpets størrelse for påfølgende sesong for de enkelte kontraktsnivåene. Kontrakter skal undertegnes av utøver, styreleder og sportslig leder, senest innen utgangen av november. For utøvere som oppnår kravet tidlig i sesongen og dermed blir aktuelle for uttak til mesterskap, må det brukes skjønn når det vurderes støtte til kvalifiseringsstevner og evt. andre behov. Dersom klubben skulle få utøvere som klarer, eller ligger godt an til å klare internasjonale krav til senior-EM, senior-VM eller OL foretar klubben en spesiell behandling.

Da kravene kan svinge noe fra år til år, bør klubbens resultatkrav vurderes årlig. Utøvere som er under kontrakt, men får konkurransesesongen spolert av for eksempel skade vil få tilbud om kontrakt på samme nivå den påfølgende sesongen. Utøveren kan ved god sportslig utvikling få tildelt ressurser ut over det gjeldende beløp.

Utøvere som har kontrakt forplikter seg til klubbrepresentasjon i stevner som KM, UM, Jr.-NM, Hoved-NM, SFIKs eget hovedstevne (i skrivende stund BDO-lekene) og andre prioriterte konkurranser. Uteblivelse fra disse stevnene vil kunne få innvirkning på kontraktbeløpets størrelse. Kontraktsutøvere må også påregne å bidra i en del dugnadsinnsats for klubben.


	Sportslig Håndbok	Side 18 av 25
	Revidert dato:	06.04.2021

## Kval.krav, menn

Øvelse	Senior		Jr U23		Jr U20		Alle klasser
	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3
100 m	10,45	10,60	10,60	10,80	10,75	10,95	11,25
200 m	21,10	21,50	21,50	21,90	21,75	22,20	22,65
400 m	47,00	47,85	47,85	48,75	48,30	49,20	49,75
800 m	1.47,30	1,49,00	1.49,00	1.50,80	1.51,50	1.53,50	1.54,99
1500 m	3.42,50	3.46,50	3.46,50	3.51,00	3.52,00	3.55,99**)	3.55,99
5000 m	13.57,00	14,15	14.15	14.35	14.45	14.59,99**)	14.59,99
10000 m	29.33,00	30,15	30.15	31.00	31.30	31.59,99**)	31.59,99
110 m hekk	14,25	14,55	14,55	14,90	14,50 *)	14,85*)	15,99
400 m hekk	51,40	52,50	52,50	53,70	53,80	55,10	57,49
3000 m hind.	8.55	9.10	9.10	9.24	9.15	9.29,99**)	9.29,99
Høyde	2,21	2,15	2,15	2,09	2,12	2,06	1,95
Stav	5,45	5,20	5,20	4,95	4,90	4,65	4,20
Lengde	7,75	7,50	7,50	7,25	7,35	7,10	6,75
Tresteg	16,00	15,50	15,50	15,00	14,90	14,40	14,00
Kule	18,30	17,35	17,35	16,40	17,75*)	16,80*)	14,25
Diskos	56,80	53,50	53,50	50,30	54,00*)	50,30*)	44,00
Slegge	67,60	63,50	63,50	59,40	66,00*)	61,80*)	50,00
Spyd	73,40	70,00	70,00	66,50	67,50	64,00	58,00
10-kamp		7200	7200		6950*)		-

\*) Hekkehøyder og redskap på kastvekter i henhold til internasjonalt regelverk for U 20.

\*\*\*) For de lengste løpene blir nivå 2-kravene for U20 lik eller svakere enn kravene til nivå 3 (Hoved-NM) ved bruk av 50-poengkriteriet. I disse øvelsene gjelder derfor nivå 3-kravet som nivå 2-krav.

	Sportslig Håndbok	Side 19 av 25
	Revidert dato:	06.04.2021

## Kval.krav, kvinn


Øvelse	Senior		Jr U23		Jr U20		Alle klasser
	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3
100 m	11,65	11,90	11,90	12,15	12,00	12,25	12,75
200 m	23,90	24,45	24,45	25,05	24,60	25,20	26,10
400 m	53,75	55,00	55,00	56,35	55,90	57,30	58,99
800 m	2.06,00	2.09,00	2.09,00	2.12,50	2.10,00	2.13,50	2.14,99
1500 m	4.20,40	4.27,00	4.27,00	4.35,00	4.30,00	4.37,50	4.44,99
5000 m	16.13	16.40	16,40	17.10	17.15	17.48	17.59,99
10000 m	35.28	36.35	36.35	37.50	37.30	38.45	-
100 m hekk	13,70	14.10	14,10	14,55	14.30	14,80	15,49
400 m hekk	59,15	60,75	60.75	62,45	61,40	63,10	65,99
3000 m hind.	10.17	10.35	10.35	10.55	10.55	11.15	-
Høyde	1,84	1,79	1,79	1,73	1,78	1,72	1.65
Stav	4,20	4,00	4,00	3,80	3,95	3,75	3,20
Lengde	6,35	6,15	6,15	5,95	5,95	5,75	5,35
Tresteg	13,25	12,80	12,80	12,35	12,50	12,05	11,25
Kule	15,35	14,30	14,30	13,25	13,50	12,50	11,25
Diskos	52,50	48,50	48,50	44,80	45,50	41,80	36,00
Slegge	64,40	60,00	60,00	55,60	57,00	52,70	44,00
Spyd	53,25	50,00	50,00	46,75	48,00	44,75	40,00
7-kamp		5200	5200		5100		-

### Forklaring

Juniorkravene i de nye tabellene tar utgangspunkt i kvalifiseringskravene for EM U20 og EM U23 i 2017 og 2019. Nivå 1-kravene tilsvarer de internasjonale kravene, mens nivå 2 for juniorklassene er definert ved resultat tilsvarende 50 poeng lavere på serietabellen.

For senior er nivå 2-kravet satt likt med nivå 1-kravet for U23, og nivå 1-kravet er satt 50 poeng høyere.

For alle klasser er nivå 3-kravet identisk med kravet for å delta i Hoved-NM


	Sportslig Håndbok	Side 20 av 25
	Revidert dato:	06.04.2021

## **DRAKTREKLAME**

NFIF har vedtatt nasjonale regler for draktreklame som må etterfølges. SFIK har med utgangspunkt i nevnte regler vedtatt følgende lokale retningslinjer:

Stjørdal FIK har hittil satset på profileringsavtaler ved logoer på klubbjakka, ikke på andre klubbklær. Det skal inngås nye 3-årsavtaler fra 2019 - 2021, og i styret er det enighet om at man skal forsøke å øke antallet avtaler fra 3 til 5. Det er tidligere vedtatt følgende regler for draktreklame i klubben:

1. Draktreklame på Stjørdal FIK sine konkurransedrakter, overtrekksdrakter og klubbgensere skal etableres av klubben i henhold til Friidrettsforbundet sine retningslinjer for draktreklame. Klubbens prislistene for dette skal benyttes.
2. Inntektene for draktreklame inngår i klubbens budsjett og skal disponeres til beste for klubbens aktiviteter for utøverne generelt.
3. Avtalene kan inngås for en periode på inntil 4 år. SFIK satser på minst 3 år.
4. Klubben kan i spesielle tilfeller gi enkeltutøvere anledning til å etablere draktreklame og bilreklame. Slike avtaler skal godkjennes av klubben, og konkurrerende logoer til klubbens logoavtaler må unngås. Avtalen skal underskrives av sponsorbedriften og klubbens styremedlem for marked. Enkeltutøveren kan også skrive under avtalen.
5. Avtalt beløp betales inn til klubben og settes inn på vedkommende utøver sitt fond. Utøveren kan få refundert utgifter til trening/konkurranser fra dette fondet. Se mer om dette i kontraktformular med sponsorbedrift.
6. Sponsorbedriften må anskaffe og bekoste passende logoer for påsyng eller påstryking.
7. Klubben har anledning til å inngå kontrakter med sine beste utøvere som er kvalifiserte til NM i henhold til representasjonsbestemmelsene §21 i NFIF's lover.

	Sportslig Håndbok	Side 21 av 25
	Revidert dato:	06.04.2021

# STJØRDAL FRIIDRETTSKLUBB

## REGISTRERINGSSKJEMA

Utøver                       Trener                       Leder

Evt. gjesteutøver  Klubb: .....

Dato registrering: ..... 20.....

Navn: ..... Fødselsdato:.....

Adresse: .....

Postnr.: ..... Poststed: .....

Telefonnr.: ..... Mobil nr.:.....

E-post: .....

Foresatte 1: ..... Fødselsdato: .....

Foresatte 2: ..... Fødselsdato: .....

Andre idretter du driver med: .....


Evt. tidligere klubb (jfr. regler om representasjonsovergang) .....

Har du sykdommer eller andre plager (for eksempel allergier) som trenerne bør være oppmerksomme på (det er frivillig å svare)?

.....

.....

.....

	Sportslig Håndbok	Side 22 av 25
	Revidert dato:	06.04.2021



## UTØVERKONTRAKT FOR 20xx

Følgende kontrakt er inngått mellom Stjørdal Friidrettsklubb (SFIK) og

..... (utøveren)

### 1. Formål

Formålet med avtalen er å fremme begge parters interesse, dvs. at utøveren får et spisset sportslig tilbud og at SFIK blir profilert på flere arenaer. Utøverkontrakt tilbys utøvere som fyller 18 år eller mer i den aktuelle sesongen og som har prestert på et visst nivå.

### 2. Avtaleperiode

Denne avtalen gjelder for – ett – år av gangen, og er gyldig fra 1.1.20xx til 31.12.20xx. Det er mulighet for overgangskompensasjon i henhold til NFIF's lover og regler.

### 3. Økonomisk bidrag

Utøveren oppfyller kravene til nivå ..... for utøverkontrakt, jfr. Sportslig Hovedbok og styrevedtak i SFIK. Utøveren kan ut fra dette få dekning av faktiske utgifter på inntil ..... kr til friidrettsrelevant aktivitet eller utstyr knyttet til utøverens sportslige satsing. Innenfor disse rammene avgjør utøver evt. i samråd med trener eller sportslig leder disponeringen av beløpet. Plikter som nevnt i pkt. 4 b) skal være overholdt med mindre det foreligger saklige grunner til at utøveren ikke har klart dette, for eksempel skade eller sykdom. Hvis en slik situasjon oppstår skal Sportslig leder varsles om dette.


### 4. Partenes plikter

#### a) SFIK's plikter:

1. SFIK gir tilbud om treningsfasiliteter i henhold til gjeldende avtaler og Sportslig Hovedbok.
2. SFIK stiller sin trenerkompetanse til disposisjon.
3. SFIK gir tilbud om kjøp av trenings- og konkurranseutstyr til reduserte priser fra samarbeidspartnere, p.t. Intersport og Craft.
4. Sørge for at utøveren har mottatt reklame til benyttelse på klubbutstyr i henhold til SFIK's avtale med sine sponsorer.

#### b) Utøverens plikter:

1. Delta aktivt på konkurranser og SFIK's treninger gjennom hele avtaleperioden.
2. Benytte SFIK's klubbdrakter under konkurranser og så vidt mulig når det blir tatt foto.
3. I samarbeid med sportslig leder /personlig trener utarbeide en konkurranseplan for året.
4. Være registrert som utøver i SFIK og betale medlemskontingent og treningsavgift til SFIK.
5. Ikke inngå personlige sponsoravtaler uten godkjenning av SFIK's styre.
6. Stille seg til disposisjon for SFIK for utenomsporslige aktiviteter.

	Sportslig Håndbok	Side 23 av 25
	Revidert dato:	06.04.2021

### 5. Doping

Utøvere som tilbys utøveravtale med klubben skal gjennomgå opplæringsprogrammet «Ren Utøver» hos Antidoping Norge. Diplom som bekrefter bestått opplæring skal sendes Sportslig leder før avtalen kan signeres.

Ved brudd på dopingreglementet til NFIF bortfaller den økonomiske støtten fra klubben, og utøveren må betale tilbake stipendbeløpet i sin helhet.

### 6. Utbetaling

For utbetaling må utøveren ta vare på originalkvitteringer og sende faktura med kopi av kvitteringer og opplysning om kontonummer til klubbens kasserer som holder oversikt over utbetalinger til utøveren i forhold til kontraktsbeløpet. Som hovedregel skal utøveren samle utgiftene i en samlefaktura 2-4 ganger gjennom året, men større beløp kan utbetales med en gang. Ved tvil angående utgiften konfererer kasserer med Sportslig leder. Utøveren må senest anmode om utbetaling innen utgangen av 10. januar året etter.

### 7. Andre forhold

For avklaring av evt. andre forhold vises det til NFIF's lover, bl.a. bestemmelser om representasjon, og gjeldende Sportslig Hovedbok for SFIK. SFIK's styre skal godkjenne avtalen, og den skal underskrives av styreleder, sportslig leder og utøver. Klubb og utøver skal hver ha en kopi av avtalen.

Stjørdal den, .....dd.mm....., 20xx


.....

Utøver

Styreleder

.....

Styremedlem idrett (sportslig leder)

	Sportslig Håndbok	Side 24 av 25
	Revidert dato:	06.04.2021



[Evt. sponsorlogo]

## KONTRAKT MELLOM ENKELTUTØVER OG SPONSORBEDRIFT

Følgende kontrakt er i dag inngått mellom

..... (utøver)

..... (sponsor), og

Stjørdal Friidrettsklubb (SFIK).

### 1. Formål

Formålet med avtalen er å bidra til at utøver får ekstra ressurser til sportslig satsing, at sponsors interesser ivaretas, og at dette skjer innenfor klubbens og friidrettsforbundets bestemmelser.

### 2. Sponsors bidrag

Sponsor yter følgende ressurser øremerket utøveren til dekning av kostnader forbundet med sportslig aktivitet:

Beløp kr: ..... Evt. annen ytelse: .....

Angi evt. periode beløpet gjelder for (ett, evt. flere år): .....

### 3. Innbetaling av beløp

Sponsor betaler inn beløpet til SFIKs bankkonto merket med utøverens navn. SFIK sørger for at det opprettes en konto i regnskapet (utøverfond) som beløpet posteres inn på.

### 4. Uttak av beløp

Utøver får utbetaling fra fondet på bakgrunn av dokumenterte utgifter forbundet med sportslig aktivitet (f.eks. treningssamlinger, stevner, bekledning, utstyr, bilgodtgjørelse). I tillegg kan utøveren få utbetalt inntil 10.000 kr i året som godtgjørelse for trenervirksomhet og andre tjenester for klubben, samt dekning av mere generelle utgifter til egen trening.

### 5. Draktreklame


SFIK har egne bestemmelser for draktreklame som baserer seg på Friidrettsforbundets bestemmelser (se Sportslig Håndbok).

Inkluderer avtalen personlig draktreklame? ..... Nei ..... Ja

Hvis ja, draktreklamen er i tråd med klubbens bestemmelser og godkjennes av klubben.

Sponsor må i så fall anskaffe og bekoste passende logo(er) for påføring på aktuelle drakter.



	Sportslig Håndbok	Side 25 av 25
	Revidert dato:	06.04.2021

### 6. Utøverens plikter

- a) Delta aktivt på konkurranser gjennom avtaleperioden.
- b) Benytte klubbdrakter med evt. avtalt draktreklame under konkurranser og så vidt mulig når det blir tatt foto i media.

### 7. Doping

Ved brudd på dopingreglementet til NFIF bortfaller den personlige sponsorstøtten, og utøveren må betale tilbake beløpet i sin helhet.

### Andre forhold

For avklaring av evt. andre forhold vises det til NFIF's lover, bl.a. bestemmelser om representasjon og konkurranser, og gjeldende Sportslig Hovedbok for SFIK. Avtalen er ikke gyldig uten utøvers (evt. foresattes), sponsors og klubb sine signaturer. Kontrakten underskrives i tre eksemplarer hvorav utøver, sponsor og klubb beholder hvert sitt.

Stjørdal den, .....

.....

.....

Utøver (og foresatt hvis utøver er under 18 år)

Sponsor

.....

For SFIK