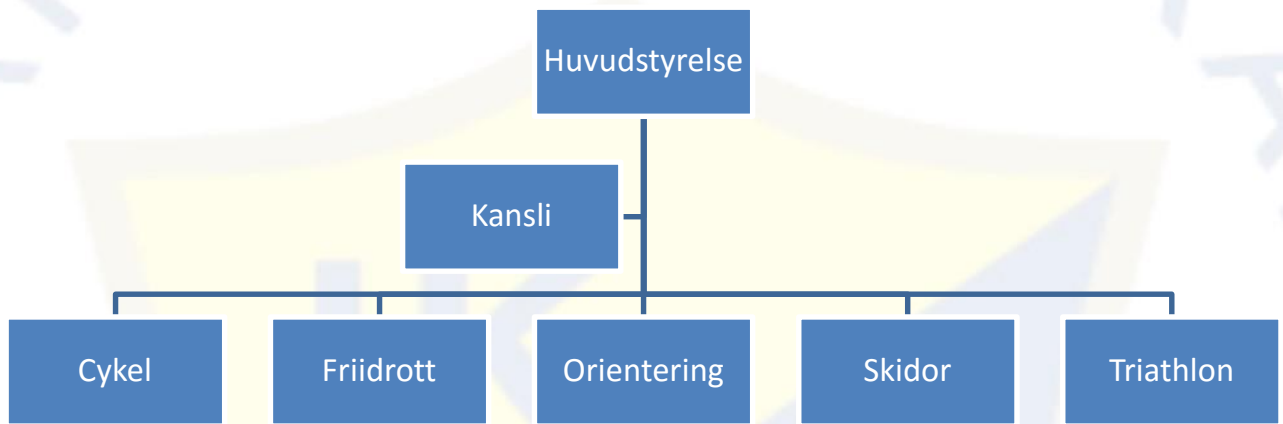


# **IKHP-Friidrott inför 2017**

**Vad händer och hur  
organiserar vi oss  
för kommande år:  
oktober 2016-  
september 2017**

# IKHP

## Organisation



[www.ikhps.se](http://www.ikhps.se)

Utöver ovanstående finns även en stug- och motionssektion inom föreningen. Till föreningen knyts också den självständiga supporterklubben som är en egen förening.

-Gemensamma aktiviteter i föreningen är bland annat Vårruset och Midsommarmfesten.

# IKHP friidrott

## Organisation 2016

### **Styrelse**

Björn Engvall - Sektionsordförande

Anders Grönvall – Ekonomiansvarig, träningsansvarig, kläder.

Tony Petersson - Ekonomi

Andreas Agelii

Stina Petersson - Sekreterare

Per-Inge Björkman

Matilda Nilsson – Läger

Representant i Valberedningen: ?

### **Vad gör styrelsen?**

- Håller koll på ekonomin
- Policyfrågor
- Strategiska planer
- Organisation
- Bidrag
- Utbildningsfrågor
- Projekt

# IKHP friidrott

# Medlemskap

## Medlemsavgifter 2016

Ungdom (18 år och yngre) 200 kr/år

Vuxen (19 år och äldre) 300 kr/år)

Familj (2 vuxna + obegränsat antal barn) 850 kr/år

Tränings/tävlingsavgift 300 kr/år (betalas av aktiva som regelbundet tränar och/eller tävlar)

Man ansöker om medlemskap på [www.ikhp.se](http://www.ikhp.se). Är man med på träning registreras även uppgifter i samband med närvaroredovisning och information skickas hem.

## Vad "får" man om man är med i IKHP och tränar med friidrottssektionen?

- Ledarledd friidrottsträning 1-5 gånger i veckan.
- Subventionerade tävlings- och träningskläder.
- Subventionerade läger.
- Betalning av anmälningsavgifter till tävlingar.
- Rabatt på Team Sporita
- Möjlighet att träna med 4 andra idrotter.

Men framför allt: En rolig och utvecklande fritid.

# IKHP-Friidrott inför 2017:

## TRÄNING

Grupp	Plats och tid	Tränare
Grupp 1a: Friidrottsskola 7-9år. Födda 2008-2010	Kålgården/Råslätt Onsdagar 17.00-18.00	Linda, Maria, Ida, Linda, Maria
Grupp 1b: Friidrottsskola 7-9år. Födda 2008-2010	Österängen/Sanda Torsdagar 18.00-19.00	?
Grupp 2: Födda 2006- 2007	Kålgården/Råslätt Måndagar 17.00-18.15 Onsdagar 17.00-18.15	Alexandra, Petter, Anki, Lamine
Grupp 3: Födda 2004- 2005	Kålgården/Råslätt Måndagar 17.00-18.30 Onsdagar 17.30-19.00	Petter, Stefan
Grupp 4: Födda -2003	Kålgården/Råslätt Måndagar 18.00-20.00 Onsdagar 18.00-20.00 <b>Lördagar 10.00-12.00</b>	Bertil, Sture, Rickard, Mats, Peter
Grupp 5: Födda 2001 och tidigare	Kålgården Måndagar 18.30-20.30 Onsdagar 18.30-20.30 Tis/Tor 18.45-20.00 <b>Lördagar 10.00-12.00</b>	Johan, Noah, Tony, Anna, Peter
Grupp medel- långdistans: Födda 2003 och tidigare	Kålgården /Råslätt Måndagar 18.30-20.00 Onsdagar 18.30-20.30 <b>Lördagar 10.00-11:15</b>	?
Grupp Team Bas: Motionslöpning	Varierad samlingsplats. Lördag eller söndag	Manne, Håkan mfl

# IKHP-Friidrott inför 2017: TRÄNING

## **Hur tränar vi?**

>10 år: Mycket lek med rörelse som grund och anpassat delvis till friidrottens grenar.

11-14 år: Varierad träning med alla friidrottens grenar som grund. Kompletterad med enklare styrka, rörlighet och konditionsövningar.

15-17 år: Viss fokus på enskilda grenar, dock ingår alla grenar. Mer styrka, rörlighet och kondition.

18- år: Mer specialisering, tuffare styrka och kondition samt fler pass.

# IKHP-Friidrott inför 2017:

## TRÄNING

### **Vad kräver vi av de aktiva på träning och tävling?**

- Att man accepterar ledarens/tränarens upplägg.
- Att man lyssnar när ledaren/tränare pratar.
- Att man har riktiga kläder (framför allt skor).
- Att man respekterar sina tränings- och tävlingskompisar och visar varandra hänsyn.
- Att man har klubbens kläder på tävling (i alla fall klubbens blå färg).

### **Övriga krav för att få vara med och träna**

- Betald medlemsavgift och träningsavgift, alternativt terminsavgift (friidrottsskolan)
- Att man tävlar på de tävlingar som varje grupp pekat ut som obligatoriska. (Mer info sedan)
- Att man (familjen) hjälper till vid 1-3 av klubbens arrangemang per år. (Mer info sedan)

# IKHP-Friidrott inför 2017: TRÄNING

## Lägerverksamhet:

7-9 år: Dagläger någonstans i Jönköping (IKHP-stugan?)  
Samla båda grupperna för gemensamma aktiviteter. Alla får vara med.

10-13 år: Tvådagarsläger (fredag-lördag) i Brittebo!  
Fokus på sammanhållning, enklare träning och lek. Alla får vara med.

14- år: Helgläger (fredag-söndag) någonstans i Sverige!  
Fokus på sammanhållning och träning. Kan kombineras med tävling. Alla får vara med.

15- år: Utlandsläger en vecka-10 dagar.  
Hård träning men även för att stärka sammanhållningen. För att få följa med ställs vissa krav på träningsbakgrund, träningsnärvara och tävlingsintensitet.

För att detta ska bli av krävs hjälp från föräldrar (mer information kommer senare om hur detta ska ske).



# IKHP-Friidrott inför 2017: TÄVLING

Tävlingar är en central del av verksamheten. Sektionen vill/kräver att alla som är med och tränar även ska tävla. Varför?

1. För att utvecklas.
2. Skapa större fokus på träningar.
3. Motivera ledare/tränare.
4. Reklam för klubben och verksamheten
5. Öka föreningskänslan

Hur: Avdramatisera, motivera, engagera, stötta, föräldramedverkan etc.

## **Detta gäller avseende tävlingar:**

- Anmälan görs på <http://www.ikhp.se/friidrott/anmalan.aspx>

**Lösenord: ikhp2013**

- Klubben betalar ordinarie startavgift.
- Eventuell efteranmälningsavgift får man stå för själv.
- Deltar man på gren/tävling som man anmält sig till utan giltigt förfall får man stå för avgiften själv.
- Vissa tävlingar ordnar vi klubbresor till medan det för andra krävs att man själv ordnar med resa mm.
- Målsättningen är att ledare ska finnas på plats på alla obligatoriska tävlingar.

# IKHP-Friidrott inför 2017: TÄVLING

## Obligatoriska tävlingar

Ålder (grupp)	Krets m	DM /LM	June spel	Lag-UDM	Lag-DM	Nordea m.	SM
7-9 år (grupp 1a och 1b)	Önskv ärt		Önskv ärt				
10-11 år (Grupp 2)	Ja	Ja (LM)	Ja	Önskv ärt			
12-13 år (Grupp 3)	Ja	Ja	Ja	Ja		Om kval.	
14-15 år (Grupp 4)	Ja	Ja	Ja	Ja		Om kval.	Om kval.
16- år (Grupp 5)	Ja	Ja	Ja		Om uttagen		Om kval.
Medel- och långdist.	Ja	Ja	Ja		Om uttagen		Om kval.

- Kretsmästerskap och DM finns såväl inom- som utomhus.
- För äldre delas Kretsm. och DM upp på olika tillfällen. Man ska delta vid den/de tillfällen som ens gren/ar finns med på.
- Obligatoriskt innebär att vi förväntar oss att man deltar och själv anmäler sig till de grenar som man vill vara med på.
- Klubben har som mål att ledare/tränare ska finnas på plats på dessa tävlingar.

# IKHP-Friidrott inför 2017: Arrangemang

**Att arrangera egna tävlingar och andra aktiviteter är centralt för föreningen och sektionen. En stor del av intäkterna kommer från dessa aktiviteter. Tävlingarna är också viktiga för att våra aktiva ska få möjlighet att tävla på hemmaplan.**

**Följande arrangemang har friidrottssektionen själva eller tillsammans med andra ansvar för 2017.**

1. Kretsmästerskap (5-6 tillfällen) – med övriga föreningar i Jönköpings Friidrottskrets.
2. Länsmästerskap inomhus för 10-11 åringar – med övriga föreningar i Jönköpings Friidrottskrets.
3. Våruset 16 maj – med hela IKHP.
4. Junespelen 6 maj – eget arrangemang.
5. Råslättsspelen – med kretsen.
6. Midsommarfest – med hela IKHP (ej klart ännu)
7. John Bauer trail run 2 sept – eget arrangemang
8. Göteborgsvarvets löparkvällar – IKHP-stugan-eget arr.
9. Varvetmilen Jönköping 15 okt – eget arrangemang
10. Eventuell DM-tävling – med kretsen.

Något kan naturligtvis tillkomma under årets gång.

# IKHP-Friidrott inför 2017: Arrangemang

## **Detta gäller för 2017:**

Alla som deltar i träning ordnad av IKHP-friidrott ska hjälpa till vid klubbens arrangemang vid 1-3 tillfällen per år (föräldrar eller vuxen aktiv).

7-9 år: 1 gång per år.

10-14 år: 1 gång inomhus + 1 gång utomhus.

15- år: 1 gång inomhus + 2 gånger utomhus (3 gånger utomhus för löpare och grupp 5).

Ovanstående gäller per familj. Har man ett barn som är under 15 och ett barn som är över 15 år gäller det att hjälpa till 1+2 ggr.

Uppgifter för de som är under 14 år ska göras av vuxen.

Uppgifter för de som är 15 år eller äldre kan göras av den aktive själv eller av vuxen.

# IKHP-Friidrott inför 2017: Arrangemang

## **Så här kommer det att gå till:**

I december kommer vi fördela ut ansvaret för arrangemangen som är under jan-april på aktiva. I april kommer vi fördela ut ansvaret för resterande arrangemang under året.

Kan man inte vara med och utföra sin tilldelade uppgift måste man själv se till att byta med någon annan, samt att meddela detta till den som är funktionärsansvarig i träningsgruppen.

Uppgifterna är som regel av enklare karaktär såsom att mäta, ta manuell tid, kratta längdhoppsgrop, kioskarbete etc. Ingen kommer att tilldelas en uppgift/ansvar som man inte har kunskap om eller kan införskaffa sig kunskap om på en mycket kort tid.

# **IKHP-Friidrott inför 2017: Arrangemang**

**Vi kommer under året genomföra diverse funktionärsutbildningar, intern i klubben, gemensamt med kretsen eller genom Smålands Friidrottsförbund.**

- Interna enklare funktionärsutbildningar under vintern/våren i respektive gren.
- Andra funktionärsutbildningar på förfrågan

# IKHP-Friidrott inför 2017: Servering och tipspromenad

Vid IKHP-stugan arrangerar klubben varje söndag en tipspromenad och servering i klubbstugan.

Friidrottssektionen har ansvaret att ordna tipspromenad och servering vid två tillfällen varje termin.

Grupp	Uppgift
Grupp 1a	Servering 1 vinter
Grupp 1b	Tipspromenad 1 vinter
Grupp 2	Servering 2 vinter/vår
Grupp 3	Tipspromenad 2 vinter/vår
Grupp 4	Servering 1 höst
Grupp 5	Tipspromenad 1 höst
Grupp löpare	Tipspromenad eller servering 2 höst

# IKHP-Friidrott inför 2017: Organisation

Träningen är naturligtvis det centrala i föreningen och för att den ska fungera så bra som möjligt måste också vissa stödfunktioner fungera. Vi har identifierat tre problemområden som vi vill lösa genom att en förälder i varje grupp får ta på sig ansvaret för följande uppgifter.

1. **Funktionärer** - Ansvara för att de föräldrar som tilldelats funktionärsansvar (enligt tidigare) vid en tävling blir placerad på funktionärsuppgift (beräknad arbetsbelastning ca 5-10 timmar på ett år).
2. **Servering och/eller tipspromenad** – Ansvara för att gruppen (tillsammans) genomför den tipspromenad och/eller servering vid IKHP-stugan som gruppen blivit utsedd att genomföra.

**Tydliga dokument med instruktioner finns för varje uppgift.**



# IKHP-Friidrott inför 2017: Organisation

**Uppgifter att sätta personer på inför 2017.**

Uppgift	2016	2017
Repr i Våruskommitté	Stina Petersson	
Repr i Midsommarkommitté		
Repr i valberedning	Ingen	
Tipspromenader och servering	Anders Grönvall.	
Junespelen	Peter Hackenschmidt, Anders Grönvall, Anders Hult, Olof Bengtsson	
John Bauer trail run	Mikael Gustavsson, Håkan Wikström, Tony Petersson, Andreas Agelii, Anna Fritzon, Linnea Ewö, Thom Bergman, Stefan Petersson	
Varvetmilen Jönköping inkl löparkvällar (tidigare Göteborgsvarvets Seedningslopp)	Emanuel Gustavsson, Anders Grönvall, Robert Galic, Jonathan Nyberg	
Sommarfriidrottsskolan	Anders Grönvall	

# IKHP-Friidrott inför 2017: Utmaningar

- Ny klädleverantör till föreningen.
- Ny webbsida för sektionerna.
- Stärka Sektionsstyrelsen.
- Öka intäkter på befintliga arrangemang.
- Förbättra funktionärsutbildningarna
- Fler tränare/ledare
- Behålla aktiva längre upp i åldrarna

# IKHP-Friidrott inför 2017: Klara aktiviteter

- 8 Januari – IVDM
- 17 Januari – Krm seniorer och 13-17 år
- 26 februari – Mini LM 10-11 år
- 11 Mars - Krm 7-11 år
- 6 maj – Junespelen
- 16 maj – Vårruset
- 30 maj – Råslättsspelen
- 25 juni – Midsommarfest (?)
- Xx augusti – Kretsmästerskap sen/vet
- Yy augusti – Kretsmästerskap ungdom
- 2 september – John Bauer Trail Run
- 15 oktober – Varvetmilen Jönköping  
(tidigare Göteborgsvarvets  
Seedningslopp)

# IKHP-Friidrott inför 2017: Sponsorer

## Var med och stöd sektionen.

- Det finns också andra sätt att sponsra sektionen, tex grensponsor på Junespelen.
- Hemmavinsten – Lotteri där stor del av överskottet går tillbaka till föreningarna.
- Glöm inte att alla medlemmar har rabatt på Team Sportia.
- Hitta oss på Facebook:  
<https://www.facebook.com/#!/groups/496225427132590/>