



*Antaget vid styrelsemöte– 2019-03-10*

## **Riktlinjer för barn- och ungdomsverksamheten inom Bålsta IK**

### **Bilaga till § 3.5**

#### **3.5 TRÄNINGSG- OCH TÄVLINGSBIDRAG & RESEERSÄTTNINGAR**

Träningsbidrag kan utgå till framstående aktiva från och med det år man fyller 16. Bidragets storlek grundas på den aktives ambition samt uppnådda resultat under tävlingsåret innan. Bidraget ska användas för tränings- och tävlingsändamål, t.ex. träningskläder, skor, resor, läger etc. och betalas endast ut mot uppvisande av kvitton. Sista datum för uttag är 31 december respektive år.

Alla eventuella undantag från regelverket kring träningsbidrag ska tas upp i styrelsen för beslut.

Bidragens storlek framgår av nedanstående tabeller. För ungdomar är bidragsgränsen även SM-kvalgräns. Ev diskussion får styrelsen avgöra.

Bidragens storlek är åldersbundna, t.ex. kan inte en 19-åring erhålla bidrag enligt seniortabell även om resultatgränsen är uppnådd.

Utöver det som står i våra Stadgar, ”Riktlinjer för barn- och ungdomsverksamheten inom Bålsta IK” gäller följande regelverk för våra äldre aktiva – med äldre menas 15 år och uppåt.

### **Allmänt**

3.5.1 BIK skall kunna ge de ungdomar och seniorer som vill, en möjlighet till elitsatsning inom friidrott genom att erbjuda kompetenta, utbildade tränare/ledare och ett individanpassat, välplanerat och målinriktat träningsupplägg.

### **Uppförande**

3.5.2 Alla medlemmar skall alltid visa ett sportmannamässigt uppträdande mot ledare, kamrater, funktionärer och medtävlare på ett sätt, som gör BIK till ett idrottsligt föredöme.

### **Egna arrangemang**

3.5.3 BIKs aktiva skall i så stor utsträckning som möjligt delta/tävla i egna arrangemang. Inga startavgifter tas ut av egna deltagare. Aktiva som av någon anledning inte kan delta i tävlingen skall fungera som funktionär. För att få del av personliga bidrag skall den aktive medverka som funktionär i flertalet av våra egna återkommande arrangemang.

3.5.4 Återkommande arrangemang i dagsläget (mars 2019):

Vårkastet – maj

KM Friidrott – maj

Bålsta stadslopp – jun

Kraftmätningen - jun

Friidrottsskola – aug

Godisjoggen – aug

Skoskavet – sep

Kvantumspelen – sep

Terräng KM – sep

### **Sponsorer**

3.5.5 Medlemmar är skyldiga att medverka till att regler kring representation etc. i eventuella sponsorkontrakt uppfylls. Det är alltid styrelsen, eller av styrelsen utsedd person/er, som kontaktar och skriver avtal med sponsorer. Om du som aktiv har/får kontakt med tänkt sponsor eller ordnar med egen sponsor måste detta alltid ske i samråd med styrelsen. Egna sponsorer kan komma att påverka träningsbidragens storlek.

### **Träningsbidrag baserat på resultat**

3.5.6 Följande tabeller (se 3.5.8) gäller för 2019 års bidrag dvs. de skall ha uppnåtts under 2018. Märk väl att endast resultat inte räcker för erhållande av träningsbidrag. Den aktives ambition och satsning måste också ligga på en hög nivå.

Alla eventuella undantag från träningsbidraget, tex extra/ytterligare bidrag eller indraget bidrag ska tas upp och beslutas om i styrelsen.

Bidraget fastställs av styrelsen senast 28 februari nästföljande år. Betalas därefter ut till den aktive!

Den aktive ansvarar själv att den erhåller bidrag.

Under vintern 2019/2020 sker en översyn av nedanstående resultatgränser.

Inför varje nytt år uppdateras tabellerna, dock endast de tabeller som anses aktuella.

### **Deltagande i SM-tävlingar – sk SM-bidrag**

3.5.7 BIK står för anmälningsavgiften.

Resor och uppehålle i samband med SM-tävlingar kommer BIK att till vissa delar stå för, under förutsättning att den aktive är berättigad till träningsbidraget. Dessa ersättningar utgår endast om ledarna/tränarna för de aktiva samordnar resa och uppehålle så att en rimlig kostnad för föreningen uppstår. Vid minsta osäkerhet kring SM-tävlandet skall styrelsen kontaktas.

Alla eventuella undantag från SM-bidraget ska tas upp i styrelsen.

### **Kriterier för nedanstående tabeller**

3.5.8 Framtagande av nivåer

Ålder 15 gäller Guldnivå för Ungdomsmärket 14-15 år

Ålder 16 gäller Silvernivå för Ungdomsmärket 16-17 år

Ålder 17 gäller Guldnivå för Ungdomsmärket 16-17 år

Ålder 15-17 Viktkastning gäller plac 7 på föregående Årsbästa lista

Ålder 18-19 och uppåt nivå A = plac 7, nivå B = plac 14, nivå C = plac 20 på föregående Årsbästa lista.

Samtliga nivåer ändras ej varje år, endast de som kan komma att vara aktuella för nästa års resultat justeras.

Om nivågräns uppnåtts i flera grenar gäller endast 1 bidrag/aktiv/år. Vid kvalificering i flera grenar räknas bästa uppnådda nivå.

## Tabellerna (2019-03-10, 2018 års resultat)

### 3.5.9

<b>Män</b>	<b>Nivå A</b>	<b>Nivå B</b>	<b>Nivå C</b>
100	10.50	10.70	10.85
200	21.30	21.60	21.90
400	48.00	49.30	49.55
800	1.51.30	1.53.00	1.54.00
1500	3.46.40	3.50.00	3.53.80
5000	14.13.40	14.34.70	14.41.80
10000	30.15.90	31.15.15	31.22.80
110 mh	14.50	15.15	15.45
400 mh	53.05	55.55	57.05
3000 mh	9.09.70	9.56.45	10.13.90
Höjd	2.06	2.00	1.95
Stav	4.85	4.65	4.50
Längd	7.30	7.10	7.00
Tresteg	14.95	14.20	13.90
Kula	17.10	15.15	14.60
Diskus	53.80	48.00	45.00
Slägga	58.00	53.45	51.00
Viktkastning	18.86	16.63	14.59
Spjut	69.49	66.26	62.95
Tiokamp	7400	7000	6500
<b>Kvinnor</b>	<b>Nivå A</b>	<b>Nivå B</b>	<b>Nivå C</b>
100	11.80	12.00	12.20
200	24.30	24.70	24.85
400	56.30	57.30	57.55
800	2.09.60	2.11.40	2.13.10
1500	4.23.35	4.34.55	4.39.90
5000	16.39.30	17.30.30	17.38.10
10000	35.26.35	37.18.20	37.50.40
100 mh	14.10	14.50	14.70
400 mh	62.80	64.90	65.90
3000 mh	10.55.90	12.52.70	14.00.00
Höjd	1.77	1.70	1.65
Stav	3.95	3.60	3.50
Längd	6.10	5.90	5.80
Tresteg	12.30	12.00	11.70
Kula	13.60	12.40	12.20
Diskus	47.30	42.30	41.00
Slägga	62.63	57.58	54.57
Viktkastning	18.14	16.41	15.28
Spjut	49.09	44.65	41.89
Sjukamp	4900	4400	3900
<b>Belopp</b>	<b>8 000 kr</b>	<b>6 000 kr</b>	<b>4 000 kr</b>

<b>M22</b>	<b>Nivå A</b>	<b>Nivå B</b>	<b>Nivå C</b>
100	10.70	10.85	10.99
200	21.60	21.90	22.20
400	48.40	49.20	50.00
800	1.50.50	1.52.00	1.53.00
1500	3.48.00	3.50.00	3.53.00
5000	14.28.00	14.45.00	15.00.00
10000	31.00.00	31.35.00	32.00.00
110 mh	14.99	15.40	15.90
400 mh	55.00	56.00	58.00
3000 mh	9.17.00	9.30.00	10.00.00
Höjd	2.10	2.05	2.00
Stav	5.00	4.80	4.60
Längd	7.20	7.00	6.80
Tresteg	15.00	14.80	13.90
Kula	16.50	15.80	15.00
Diskus	53.00	50.00	47.00
Slägga	58.00	54.00	51.00
Viktkastning	---	---	---
Spjut	67.00	63.00	60.00
Tiokamp	7000	6500	5500
<b>K22</b>	<b>Nivå A</b>	<b>Nivå B</b>	<b>Nivå C</b>
100	11.95	12.05	12.30
200	24.50	24.70	25.00
400	55.40	56.20	57.00
800	2.07.80	2.09.80	2.12.00
1500	4.27.50	4.33.50	4.36.00
5000	17.05.00	17.20.00	17.50.00
10000	36.17.00	37.44.00	39.00.00
100 mh	14.30	14.60	14.90
400 mh	61.10	64.50	66.00
3000 mh	10.30.00	10.45.00	12.00.00
Höjd	1.76	1.72	1.65
Stav	3.70	3.60	3.40
Längd	5.95	5.80	5.60
Tresteg	12.40	12.25	12.00
Kula	13.70	12.80	12.40
Diskus	47.00	43.00	40.00
Slägga	58.12	49.40	42.44
Viktkastning	16.41	12.10	-
Spjut	40.95	34.39	31.29
Sjukamp	4400	3900	3700
<b>Belopp</b>	<b>6 000 kr</b>	<b>4 000 kr</b>	<b>3 000 kr</b>

<b>P19</b>	<b>Nivå A</b>	<b>Nivå B</b>	<b>Nivå C</b>
100	10.97	11.14	11.25
200	22.21	22.54	22.83
400	50.16	51.20	51.85
800	1.54.48	1.58.16	1.59.05
1500	3.56.65	4.04.36	4.06.51
5000	15.19.30	16.05.91	16.33.74
110 mh	15.27	16.31	17.63
300/400 mh	55.27	58.50	63.64
2000 mh	6.44.79	6.33.00	6.40.00
Höjd	1.96	1.88	1.80
Stav	4.31	4.11	3.40
Längd	6.70	6.56	6.42
Tresteg	13.55	12.97	12.06
Kula	12.87	11.53	10.82
Diskus	40.73	34.84	31.62
Slägga	43.98	34.51	42.00
Viktkastning	---	---	---
Spjut	60.91	47.14	49.00
Tiokamp	---	---	---
<b>F19</b>	<b>Nivå A</b>	<b>Nivå B</b>	<b>Nivå C</b>
100	12.17	12.50	12.67
200	25.08	25.97	26.16
400	59.06	61.69	62.71
800	2.19.74	2.24.37	2.25.80
1500	4.52.79	5.03.70	5.19.14
3000	10.41.81	11.42.06	----
100 mh	14.77	15.48	17.07
400 mh	64.87	70.19	----
2000 mh	7.25.00	7.40.00	7.55.00
Höjd	1.71	1.64	1.54
Stav	3.58	3.02	2.10
Längd	5.85	5.57	5.35
Tresteg	11.73	10.79	10.55
Kula	12.74	10.75	.35
Diskus	40.62	35.22	29.59
Slägga	49.08	44.98	43.96
Viktkastning	14.51	12.19	10.38
Spjut	38.31	34.29	32.29
Mångkamp	---	---	---
<b>Belopp</b>	<b>6 000 kr</b>	<b>4 000 kr</b>	<b>3 000 kr</b>

	<b>P15</b>	<b>F15</b>	<b>P16</b>	<b>F16</b>	<b>P17</b>	<b>F17</b>
80 / 100	9.80	10.50	12.40	13.85	11.50	12.75
200	X	X	25.30	28.00	23.30	25.80
300	38.70	43.00	X	X	X	X
400	X	X	56.50	66.50	53.20	60.50
800	2.08.00	2.23.00	2.10.80	2.33.00	2.02.00	2.20.00
1500	X	X	4.40.00	5.20.00	4.15.00	4.55.00
2000	6.20.00	7.05.00	X	X	X	X
3000	X	X	9.50.00	12.15.00	9.15.00	11.30.00
80 mh	12.30	12.65	X	X	X	X
100 mh	X	X	X	16.90	X	15.50
110 mh	X	X	17.50	X	16.00	X
300 mh	45.90	48.60	46.50	50.00	42.00	47.50
1500 mh	5.00.00	5.50.00	X	6.00.00	X	5.35.00
2000 mh	X	X	7.40.00	X	6.50.00	X
Höjd	1.74	1.60	1.67	1.48	1.84	1.62
Stav	3.00	2.65	3.35	2.55	3.60	2.80
Längd	5.80	5.15	5.60	4.75	6.35	5.30
Tresteg	11.90	10.70	11.90	10.00	12.50	11.00
Kula	12.80	10.60	11.00	10.20	13.80	12.20
Diskus	39.50	32.00	33.00	25.00	41.00	31.00
Slägga	32.00	33.00	34.00	33.00	41.00	44.00
Viktkastning	14.65	12.92	10.95	14.96	16.30	14.62
Spjut	44.00	31.00	41.00	28.00	50.00	38.00
<b>Belopp</b>	<b>500 kr</b>	<b>500 kr</b>	<b>1 000 kr</b>	<b>1 000 kr</b>	<b>2 000 kr</b>	<b>2 000 kr</b>