



Riktlinjer för barn- och ungdomsverksamheten inom Bålsta IK

Antagen på styrelsemöte 2020-09-22

1. VERKSAMHET

1.1 Verksamhetsidé

Bålsta IKs ändamål och verksamhetsidé finns beskriven i våra stadgar. Stadgarna säger att BIK skall bereda sina medlemmar möjlighet att utöva friidrott och motionslöpning i enlighet med ”Idrottsrörelsens verksamhetsidé och riktlinjer”,

Detta betyder bl.a. att vår verksamhet kännetecknas av glädje, goda förebilder, öppenhet, trovärdighet och en god gemenskap med respekt för alla människors lika värde.

1.2 Verksamhetsinriktning

Klubben ska erbjuda de aktiva en väl planerad, stimulerande och målinriktad träning där gemenskap och den aktives egen utveckling mot uppsatta mål är belöningen.

Klubben skall lägga stor vikt vid utbildning av tränare, funktionärer, aktiva och styrelsemedlemmar.

Klubben skall uppmuntra de aktiva till ett regelbundet tävlande för att på så sätt få naturliga mål för sin träning. Detta gäller främst de lite äldre ungdomarna. Ett flitigt tävlande ökar även möjligheterna till att få kontakter med andra föreningsungdomar.

Klubben skall årligen arrangera egna friidrottstävlingar. Att arrangera egna tävlingar är viktigt för att upprätthålla kompetensen och engagemanget i föreningen samt bidrar till sammanhållning, gemenskap och ekonomisk vinning.

Klubben skall arbeta för en god kontakt med de aktivas föräldrar, vilket skapar engagemang och på sikt är en förutsättning för föreningens utveckling och fortlevnad.

Klubbens olika aktiviteter skall så långt som möjligt vara kostnadsfria för att inte deltagande skall avgöras av den enskilde medlemmens egen ekonomi.

Friidrottsskolan på sommarlovet skall prioriteras högt. En sådan aktivitet ger möjlighet för klubbens något äldre ungdomar att prova tränar- & ledarrollen. Det är dessutom ett bra rekryteringstillfälle av nya friidrottare.

Klubben skall främja samarbetet med skolan och kommunen och i möjligaste mån genomföra kommun- eller skolmästerskap samt andra aktiviteter som ger föreningen goodwill.

2. SYFTE OCH MÅL MED KLUBBENS VERKSAMHET

2.1 SYFTE

Syftet med detta dokument är att beskriva ungdomsverksamheten inom BIK samt att tydliggöra vilka förväntningar du som aktiv och förälder kan ha på föreningen men också vilka förväntningar klubben har på dig.

2.2 MÅL FÖR BIK

BIKs barn- och ungdomsverksamhet har som mål att:

- Ge alla barn och ungdomar möjlighet att träna friidrott utifrån sin egen vilja och förmåga.
- Med kontinuerlig träning ge en bra fysisk uppbyggnad baserad på varje individs unika förutsättningar.
- Genom träning och tävling utveckla barnens och ungdomarnas fysiska, sociala och mentala förmåga och stärka deras självkänsla.
- Att förbereda barnen och ungdomarna för aktiv friidrottsverksamhet i junior och seniorålder i enlighet med Svenska Friidrottsförbundets träningslära.
- Skapa god gemenskap mellan alla aktiva, tränare, ledare och föräldrar.

3. BIKs ERBJUDANDE TILL DE AKTIVA

3.1 Träningsstillfällen

Riktlinje för mängden träning de aktiva skall erbjudas vid olika åldrar är:

- 7-10 år 1 träning/vecka
- 11-12 år 2-3 träningar/vecka
- 13-14 år 3-4 träningar/vecka
- 15 år och äldre 4-6 träningar/vecka

Detta skall ses som riktlinjer och variationer kan förekomma. Träningen skall tom 14 års ålder omfatta hela det grenprogram som är aktuellt för respektive ålder.

3.2 Elitträning

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.

3.3 Tävlingar

- Anmälningar till tävlingar som betalas av klubben måste alltid gå genom teamets tävlingsansvarige. Anmälningslista görs upp i varje team.

- Vid tävlingar som ej är inplanerade av tränare får den aktive själv stå för anmälningsavgiften.
- Från 15 års ålder skall de aktiva vid tävling använda BIKs tävlingsdräkt och representationsoverall. Yngre tävlanden bör göra detta iklädd T-shirt med klubbens logotype.

3.4 Träningsläger

Träningsläger är en viktig aktivitet för att stärka sammanhållning och klubbkänsla. Klubben har som mål att vart annat år genomföra ett teamöverskridande läger. Däremellan kan respektive team anordna mindre formella läger efter behov.

3.5 Klubbrekord och förbundsmedaljer

Klubbrekord:

Som en uppmuntran delas en gång per år ut pokaler till de tävlande som har slagit tidigare gällande klubbrekord. Tävlande erhåller en pokal per tävlingsår oavsett antal slagna klubbrekord. Pokaler utdelas för individuella tävlingsrekord, dvs inte för rekord som del i stafett eller liknande.

Förbundsmedaljer:

Som en uppmuntran delas en gång per år ut friidrottsförbundets ungdomsmärke.

Bedömningen sker på årsbasis utifrån friidrottsåret, med start vid inomhussäsongens början varje år och slut vid utomhussäsongens slut.

Utdelning sker sedan vid första efterkommande tillfälle, vanligen tidig vår efter avslutad period.

Ungdomsmärke delas ut i kategorierna: 11 år, 12-13 år, 14-15 år, 16-17 år.

För kategori 11 år gäller att kravnivå för tre grenar i enlighet med förbundets kravlista skall klaras.

För kategori 12-13 år gäller att den aktive skall klara kravnivå i minst tre grenar på bronsnivå alternativt två grenar på silver eller guldnivå. Flera valörer kan tilldelas men resultat på högre nivå får inte medräknas i resultat på lägre nivå.

För kategori 14-15 år samt 16-17 år räknas varje gren individuellt. En medalj tilldelas per gren för tävlande som uppfyllt förbundskrav motsvarande säsongens bästa resultat.

Kraven enligt ovan skall uppfyllas under tävling. För ålderskategori 14 och däröver gäller att resultatet skall publiceras på www.friidrottsstatistik.se.

3.6 Utrustning

Klubben har ett sortiment av tränings- och tävlingskläder m.m. som de aktiva kan köpa.

3.7 Tränings- och tävlingsbidrag samt reseersättningar

Träningsbidrag kan utgå till framstående aktiva från och med det år man fyller 15 och baseras på det årets prestation. Bidragets storlek grundas på den aktives ambition samt uppnådda resultat under tävlingsåret.

Uppnått resultat ska framgå på ”Friidrottsstatistik” och nivån på bidrag erhålls enligt Nivåer i punkt 3.7.1. Bidraget ska användas för tränings- och tävlingsändamål, t.ex. träningskläder, skor, resor, läger etc. och betalas endast ut mot uppvisande av kvitton.

Sammanställningsdatum för uttag är senast 31 december respektive år, dvs kvittodatum och ansökandeår måste överensstämma. Senast den 31 januari nästföljande år sänds sammanställning in till styrelsen. Bidraget fastställs av styrelsen senast 28 februari, och betalas därefter ut till den aktive.

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

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

SM-medalj eller landskampsmedalj utgör för samtliga åldersgrupper ett ”wildcard” till högsta tillämpliga nivå i den åldersklassen.

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.

Den aktive ansvarar och bevakar själv att den erhåller bidrag.

Kriterier för bidrag

3.7.1 Nivåer

Ålder	Nivå	Krav
15 år		Guld, ungdomsmärke 14-15
16 år		Silver, ungdomsmärke 16-17
17 år		Guld, ungdomsmärke 16-17
15-17 år, Vikt		7:e placering eller bättre på lista*
18-19 år, 20-22 år, Män/Kvinnor	A	7:e placering eller bättre på lista*
	B	14:e placering eller bättre på lista*
	C	20:e placering eller bättre på lista*
* Lista: Åsytftar innevarande års årsbästa lista enligt www.friidrottsstatistik.se För ungdomsmärke se: https://www.friidrott.se/docs/ungdomsmarket15.pdf		

Ålderskategori	Nivå		
	A	B	C
Män/Kvinnor	8000 kr	6000 kr	4000 kr
M22/K22	6000 kr	4000 kr	3000 kr
P19/F19	6000 kr	4000 kr	3000 kr
	Ungdomsmärke		
P17/F17	2000 kr		
P16/F16	1000 kr		
P15/F15	500 kr		

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

För att få del av personliga bidrag skall den aktive medverka som funktionär i flertalet av våra egna återkommande arrangemang.

Deltagande i SM-tävlingar – sk SM-bidrag

3.7.2 BIK står för anmälningsavgiften.

Det står medlemmar fritt att efter samråd och rekommendation från teamtränare delta i SM tävlingar.

Resor och uppehälle 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 uppehälle 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.

4. BIKs förväntningar på de aktiva och deras föräldrar

4.1 Aktiva

Medlems- och eventuella tränings- och tävlingsavgifter skall vara betalda.

De aktiva skall:

- Respektera tränarnas anvisningar.
- Visa ett sportsligt beteende och på träning och tävling uppmuntra andra aktiva.
- Representera klubben i lag- och mästerskapstävlingar.
- Vara ett föredöme för yngre aktiva.
- Informera tränaren när man inte kan komma på träning.
- Skall i så stor utsträckning som möjligt delta/tävla i egna arrangemang.
- Aktiva som av någon anledning inte kan delta i tävlingen skall fungera som funktionär.

4.2 Föräldrar

Föräldrar har ett stort inflytande över sina barn. De kan påverka barnens förhållande till idrotten, föreningslivet, ledare och kamrater. Föräldrarnas stöd är därför mycket viktigt.

BIKs förväntningar på dig som förälder är att

- I stor utsträckning hjälpa föreningen kring det egna teamet och som funktionär vid klubbens arrangemang. Som ett led i att hålla medlemsavgifterna nere skall varje förälder delta som funktionär vid ett antal av klubbens arrangemang
- Vara lyhörd för när föreningens ledare/tränare efterfrågar hjälp & engagemang.
- Se till att ditt barn kommer i tid till träning och tävling och med rätt utrustning.
- Så ofta som möjligt följa med barnet till/på tävlingar.
- Hjälpa barnet att finna motivation om det ”går tungt” vid träning eller tävling.
- Inrikta er på att vara ett stort stöd för ditt barn och låt barnet själv få avgöra hur mycket och på vilket sätt han/hon vill träna och tävla.
- Respektera era barns målsättningar med sitt idrottande. Låt inte era egna målsättningar få styra.
- Inte belöna barnet utifrån placeringar i tävlingar utan hellre utifrån kämpainsats, inställning och resultat i jämförelse med egna tidigare resultat.
- Låta gruppens ledare ansvara för barnet under träning.
- Se till att idrotten är rolig och glädjefylld. Betrakta era barns idrottsliga äventyr med distans.

- Prata direkt med tränare om eventuella åsikter kring träningar eller tävlingar, tänk på att inte göra det inför barnen och inte under träning och tävling.
- Ta del av den information som kommer från föreningen via BIKs hemsida, www.balstaik.se

4.3 Aktiva med sponsorer

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.

5. BIK och tränarna

5.1 Tränarutbildning

BIK följer Svenska Friidrottsförbundets utbildningsplan för tränare och ser gärna att du som ledare/tränare tar chansen att utbilda dig när föreningen erbjuder detta. Kostnader för utbildningar täcks i de flesta fall av klubben om utbildningen i förväg godkänts av klubbens styrelse.

5.2 Tävlingsanmälningar

Tränarna beslutar vilka tävlingar gruppen skall delta i.

Det bör omfatta:

- Klubbens samtliga egna arrangemang
- Ungdoms-DM utomhus och inomhus
- Utvalda externa tävlingar

För dessa tävlingar samlar tränarna in anmälningar ifrån gruppen och skickar dessa teamvis till resp. tävlingsarrangör.

5.3 Uppmuntran till tränare och ledare

Klubben erbjuder uppmuntran i form av bl.a. träningskläder / utrustning.

5.4 BIKs förväntningar på tränare och ledare

Att lära sig att tävla, mot sig själv och andra, är en del av ungdomarnas utveckling.

Tävlingen är också central inom friidrotten.

Tränare och ledare skall därför:

- planera, leda och utvärdera såväl träning som tävling.
- informera gruppen om och bjuda in till samtliga klubbens arrangemang, DM-tävlingar samt utvalda tävlingar på annan ort.
- samla ihop anmälningar ifrån gruppen och skicka dessa till arrangören.
- uppmuntra ungdomarna till att tävla men för den skull aldrig tvinga de som inte vill.

5.5 Träningsläger

Friidrott är en individuell sport. För att ungdomarna skall lära känna varandra bättre inom egen grupp samt andra ungdomar i samma ålder har träningsläger en viktig funktion. Tränaren skall informera och bjuda in ungdomarna till klubbens träningsläger samt genom ungdomsverksamheten delta i lägerplanering och genomförande.

5.6 Rapportering

Kommunalt och statligt aktivitetsstöd är en mycket viktig inkomstkälla för BIK. Tränarna och ledare skall därför föra statistik på sina sammankomster och rapportera till styrelsen för varje ansökningstillfälle. Instruktion för hur rapporteringen skall göras, skall vid ev. oklarheter, lämnas av styrelsen.

5.7 Tränaren som föredöme

- Först på plats - lämna sist.
- Vara väl förberedd.
- Skapa bra föräldrakontakt.
- Vara positiv och förtroendeingivande.
- Se och höra ALLA.
- Skapa VI-känsla.
- Vara lojal mot föreningen.
- Ställa upp på olika arrangemang som föreningen anordnar.
- För barnens säkerhets skull minst en gång per år lämna registerutdrag enligt dokument ”Rutin för registerutdrag polisen”

5.8 Deltagande i klubbens ungdomsverksamhet

Klubbens tränare har ansvaret att driva ungdomsverksamheten.
Som tränare medverkar du

- på tränarmöten,
- i planering och genomförande av träningsläger.

KLUBBINFORMATION

- Information om klubben finns på klubbens hemsida
- www.balstaik.se