

IKHP-Friidrott inför 2019

Vad händer
och hur organiserar
vi oss för kommande år:

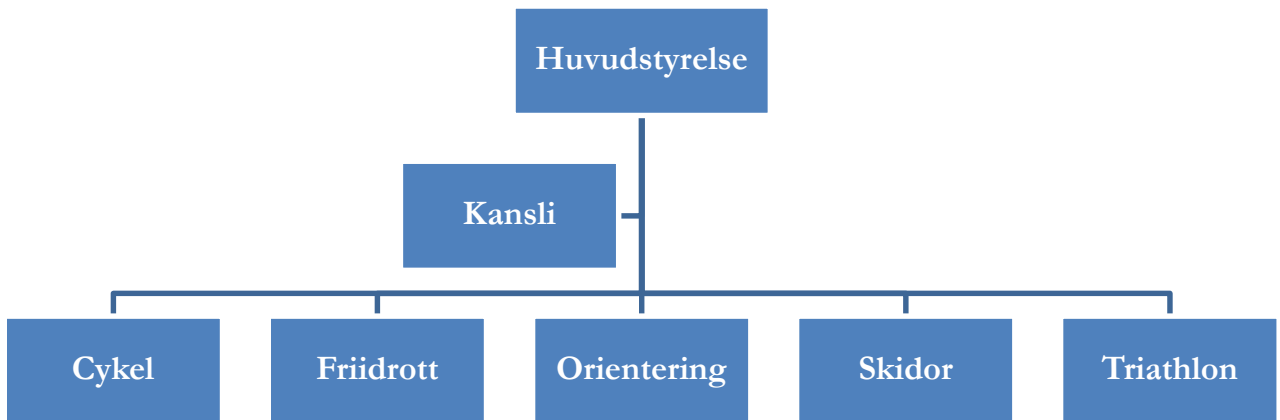
November 2018

-

Oktober 2019



IKHP Organisation



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 Våruset, stafesten och Midsommarfesten.



IKHP friidrott

Organisation 2018

Styrelse

Inga-Lill Nyberg – Sektionsordförande

Jonathan Nyberg

Ina Lundström

Alexander Abrahamsson (adj)– Ekonomiansvarig

Tony Petersson - Ekonomi

Sofia Kallin

Representant i Valberedningen: Ina Lundström

Vad gör styrelsen?

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



IKHP friidrott medlemskap

Medlemsavgifter Aktiva 2018

Ungdom (18 år och yngre) 500 kr/år

Vuxen (19 år och äldre) 650 kr/år

Familj 850 kr/år+300 kr per aktiv familjemedlem

Stödmedlemmar 2018

Ungdom 200 kr/år

Vuxen 350 kr/år

Familj 850 kr per år

OBS! Kommer att ändras till 2019

Man ansöker om medlemskap på 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.
- Möjlighet att träna med 4 andra idrotter.

Men framför allt, EN rolig och utvecklande fritid.



IKHP - Friidrott Träning

Grupp	Plats och tid	Tränare
Grupp 1a: Friidrottsskola 7-8 år. Födda 2011-2012	Kålgården/Råslätt Onsdagar 17.00-18.00	Linda, Maria, Fredrik, Johan, Henry
Grupp 1b: Friidrottsskola 7-9år. Födda 2010-2012	Österängen/Sanda Torsdagar 18.00-19.00	Anders, Anoma
Grupp 2: Födda 2009- 2010	Kålgården/Råslätt Måndagar 17.00-18.15	Petter, Anoma, Marie L
Grupp 3: Födda 2006- 2008	Kålgården/Råslätt Måndagar 17.30-18.45 Onsdagar 17.00-18.15	Alexandra, Petter, Simon, Åsa, Linda
Grupp 4: Födda 2003- 2005	Kålgården/Råslätt Måndagar 17.30-19.00 Onsdagar 18.00-19.30	Petter, Stefan, Mats, Rickard
Grupp 5: Födda 2001 och tidigare	Kålgården/Råslätt Måndagar 18.00-20.00 Onsdagar 18.00-20.00 Tis/Tor 18.45-20.00 Lördagar 10.00-12.00	Johan, Noah, Tony, Peter, Bertil, Sture
Grupp medel- långdistans: Födda 2003 och tidigare	Kålgården /Råslätt Onsdagar 17.15-19.00 Söndagar 10.00-	Karin, Thomas mfl
Grupp Veteran/Motion	Kålgården/Råslätt Lördagar 10.00-12.00	Anna mfl

IKHP-Friidrott 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 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 1-4 av klubbens arrangemang per år. (Mer info sedan)



IKHP - Friidrott 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 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.ikhps.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 TÄVLING

Obligatoriska tävlingar

Ålder (grupp)	Krets m	DM /LM	June- spel	Lag- UDM	Lag-DM	GM	SM
7-9 år (grupp 1a och 1b)	Önsk värt		Önskv ärt				
10-11 år	Ja	Ja (LM)	Ja	Önskv ärt			
12-13 år	Ja	Ja	Ja	Ja		Ja	
14-15 år	Ja	Ja	Ja	Ja		Ja	Om kval.
16- år	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

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 2018.

- 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.Varvetmilen Jönköping 22 april – eget arrangemang
 - 4.Junespelen 4 maj – eget arrangemang.
 - 5.Vårruset 14 maj –med hela IKHP.
 - 6.Råslättsspelen 29 maj – med kretsen.
 - 7.Kalvinknatet – ? Juni (maj) – eget arrangemang.
 - 8.Midsommarfest – med hela IKHP
 9. Sommarfriidrottsskola – eget arrangemang
 - 10.John Bauer trail run ? sept – eget arrrangemang
 - 11.Göteborgsvarvets löparkvällar – IKHP-stugan-eget arr.
 - 12.Stafesten – med hela IKHP
- Eventuell DM-tävling – med kretsen.

Något kan naturligtvis tillkomma under årets gång.



IKHP - Friidrott Arrangemang under uppbyggnad

Kalvinknatet 

STAFESTEN
FÖR UNICEF



IKHP-Friidrott

ARRANGEMANG

Detta gäller för 2019 (kan komma att ändras):

Alla som deltar i träning ordnad av IKHP-friidrott ska hjälpa till vid klubbens arrangemang vid 1-4 tillfällen per år (förälder eller vuxen aktiv).

7-9 år:	2 gång per år.
10-14 år:	3 gång per år.
15- år:	4 gånger per år.
Löpare:	3 gånger per år
Veteraner:	2 gånger

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 4 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. Vi kommer att fokusera på utomhus-arrangemang. Inomhus gäller frivillighet.



IKHP-Friidrott ARRANGEMANG

Så här kommer det att gå till:

I mars kommer vi fördela ut ansvaret för arrangemangen som är under perioden april till oktober

Kan man inte vara med och utföra sin tilldelade uppgift måste man själv se till att byta med någon annan.

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 ARRANGEMANG

Vi kommer under året genomföra diverse funktionärs utbildningar, 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

Servering & 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	Tipspromenad 1 höst
Grupp 5	Servering 1 höst
Grupp löpare/veteraner	Tipspromenad eller servering 2 höst



IKHP-Friidrott Organisation

Uppgifter att sätta personer på inför 2018.

Uppgift	2018	2019
Repr i Våruskommitté	Stina Petersson	
Repr i Midsommarkomm.	Alexander Abrahamsson	
Repr i valberedning	Ina Lundström	
Tipspr. och servering	Ina Lundström	
Junespelen	Peter Hackenschmidt, Anders Grönvall, Anders Hult, Lotta Sandahl	
John Bauer trail run	Anders Grönvall, Mikael Gustavsson, Anna Fritzon, Thom Bergman, Lotta Sandahl	
Varvetmilen Jönköping inkl löparkvällar	Emanuel Gustavsson, Anders Grönvall, Thomas Olesen	
Kalvinknatet	Anders Grönvall, Jennie Christoffersson	
Stafesten	Anders Grönvall, Mikael Gustafsson, Lotta Sandahl, Manne Gustafsson, Peter Thure	
Sommarfriidrottsskolan	Anders Grönvall, Lotta Sandahl	

IKHP-Friidrott Utmaningar


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



IKHP-Friidrott Facebook



Från och med december 2018 gäller följande:

- Facebook-gruppen som befintlig grupp. Kommer att låsas och endast vara tillgänglig för medlemmar.
 - Intern information om träning, kläder, tävlingar, anmälan, funktionärsuppgifter mm.
 - Möjlighet för intern diskussion och frågor.
<https://www.facebook.com/#!/groups/496225427132590/>
- Facebook-sidan öppnas vecka 47 och är öppen för alla men har vissa redaktörer. (Även kopplat till instagramkonto). 
 - Information om våra arrangemang, tävlingsresultat, annan nyhetsrapportering mm.

Vissa träningsgrupper har egna Facebookgrupper, tex löpargruppen och veterangruppen.



IKHP - Friidrott

Sponsorer

Var med och stöd sektionen!

- Det finns också andra sätt att sponsra sektionen, tex grensponsor på Junespelen.
 - Inom kort har vi en sponsorfolder klar.
- Hemmavinsten – Lotteri där stor del av överskottet går tillbaka till föreningarna.

