

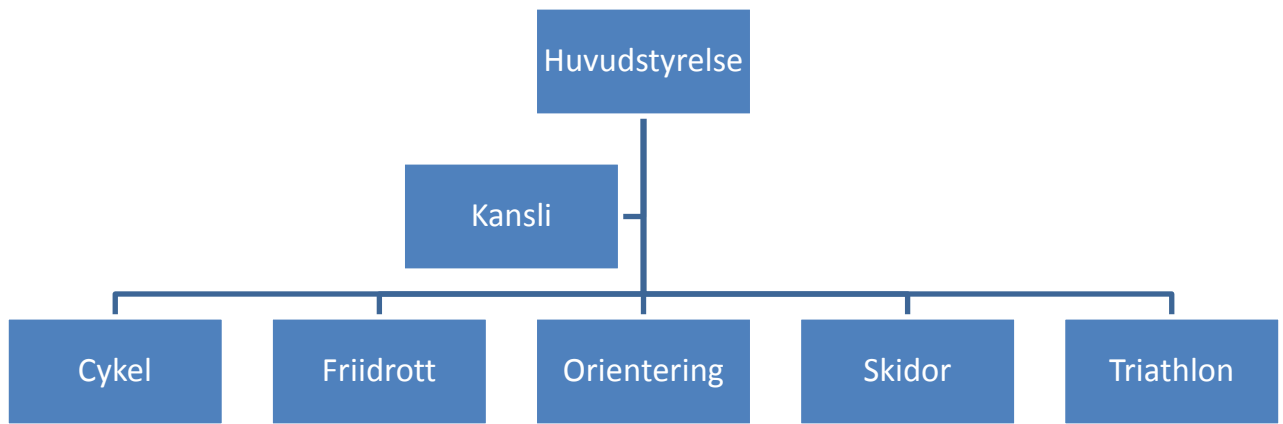
# **IKHP-Friidrott inför 2012**

**Vad händer och hur  
organiserar vi oss  
för kommande år:  
2012**



# 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 Midsommarfesten.

# IKHP friidrott

# Organisation 2011

## **Styrelse**

Anders Grönvall – Sammankallande, träningsansvarig, kläder.

Tony Petersson – Tävlingsansvarig, Ekonomiansvarig,  
huvudstyrelsen

Eva Persson – Utbildningar

Andreas Agelii

Frida Simfors

Johan Damgren

Representant i Valberedningen:

## **Vad gör styrelsen?**

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

# IKHP friidrott

# Medlemskap

## Medlemsavgifter 2011

Ungdom (18 år och yngre) 200 kr/år

Vuxen (19 år och äldre) 300 kr/år

Familj (2 vuxna + obegränsat antal barn) 750 kr/år

Tränings/tävlingsavgift 200 kr/år (betalas av aktiva som regelbundet tränar och/eller tävlar)

Deltagare i friidrottsskola (grupp 1a eller grupp 1b) behöver inte bli medlem men betalar en terminsavgift på 100:- istället.

Man ansöker om medlemskap på [www.ikhp.se](http://www.ikhp.se)

## 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.
- 10% rabatt på Löplabbet (ej elektronik).
- Möjlighet att träna med 4 andra idrotter.

Men framför allt: En rolig och utvecklande fritid.

# IKHP-Friidrott inför 2012: TRÄNING

Grupp	Plats och tid	Tränare
Grupp 1a: Friidrottsskola 7-9år. Födda 2003-2005	Kålgården/Råslätts IP Onsdagar 17.00-18.00	Emma, Henrik, Mikaela, Elin
Grupp 1b: Friidrottsskola 7-9år. Födda 2003-2005	Österängen/Sanda Torsdagar 18.00-19.00	Anders, Rickard, Lars
Grupp 2: Födda 2000- 2002	Kålgården Måndagar 17.00-18.15 Onsdagar 17.00-18.15	Anders, Ellen, Bertil, Stefan, Oliver
Grupp 3: Födda 1998- 1999	Kålgården Måndagar 17.30-19.30 Onsdagar 17.30-19.30	Tony, Tommy
Grupp 4: Födda -1997	Kålgården Måndagar 18.00-20.00 Onsdagar 18.30-20.30 Torsdagar 19.00-20.30 Lördagar 10.00-12.00	Johan, Anna, Jocke, Sture, Peter, Johan
Grupp medel- långdistans: Födda -1997	Kålgården Måndagar 18.30-20.00 Onsdagar 18.30-20.30 Lördagar 11.00-12.30	Anders
Grupp Team Bas: Motionslöpning	Petersberg Söndag 10.00	Håkan, Stefan

# IKHP-Friidrott inför 2012: 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 2012: 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).
- Dessutom olika krav i olika grupp (framför allt bland de äldre)

## **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 2012: 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 2012: 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 till Tony, [tonypeterson@telia.com](mailto:tonypeterson@telia.com) eller på lista som finns utlagd vid träningstillfälle.
- 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 2012: TÄVLING

## Obligatoriska tävlingar

Ålder (grupp)	Nov.koll	Kretsm	DM /LM	June-spel	Lag-UDM	Lag-DM/Lag-SM	Norde am.	SM
7-9 år (grupp 1a och 1b)	Önskvärt	Önskvärt		Önskvärt				
10-12 år (Grupp 2)	Ja	Ja	Ja (LM)	Ja	Önskvärt			
13-14 år (Grupp 3)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja		Om kval.	
15- år (Grupp 4- SM grupp)		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 2012: 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 2012.**

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 14 maj – med hela IKHP.
4. Junespelen 5 maj – eget arrangemang.
5. Råslättsspelen – med kretsen.
6. Midsommarfest – med hela IKHP.
7. Salomon Trail Running- Jönköping – Sektionsarr.
8. Göteborgsvarvets löparkvällar – IKHP-stugan – Sektion
9. DM-tävlingar – med kretsen.
10. Novemberkollen – egen klubbintern tävling

Något kan naturligtvis tillkomma under årets gång.

# IKHP-Friidrott inför 2012: Arrangemang

## **Detta gäller för 2012:**

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

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 2012: 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 2012: Arrangemang**

**För den som känner sig osäker i funktionärsrollen eller för den som vill lära sig mer har vi planer på att under ett antal lördagar, med början i Januari, ha kortare funktionärsgenomgångar för olika grenar.**

**Genomgångarna kommer att ta 60-90 minuter och vara i Kålgården. Information kommer att gå ut på hemsidan och på mail.**

# IKHP-Friidrott inför 2012: 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. Kläder** - Tillsammans med representanter från övriga grupper ska man ansvara för klädförsäljning vid 5-6 tillfällen under året (beräknad arbetsbelastning max 5 timmar på ett år).
- 2. Funktionärer** - Ansvara för att de föräldrar som tilldelats funktionärsansvar (enligt tidigare) får info och är på plats vid rätt tid (beräknad arbetsbelastning ca 5-10 timmar på ett år).
- 3. Lägersansvarig/a** - Vara med och planera och genomföra läger enligt de tidigare presenterade lägerplanerna.

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

# IKHP-Friidrott inför 2012: Organisation

**Andra uppgifter som vi måste lösa är följande:**

Uppgift	2011	2012
Repr i Våruskommitté	Ingela Seigerroth	Paula Gyllemark
Repr i Midsommarkommitté	Marie Karlsson	
Repr i valberedning	Anders Grönvall	
Fik vid IKHP-stugan	Eva Persson?	
Tipspromenader vid IKHP-stugan		
Junespelen	Peter Hackenschmidt, Johan Helgesson, Anders Grönvall, Anders Hult	Peter Hackenschmidt, Johan Helgesson, Anders Grönvall, Anders Hult, ????
Salomon Trail-Running	Mikael Gustavsson, Andreas Agelij, David Jönsson, Tony Petersson, Magnus Gyllemark	Mikael Gustavsson,
Sommarfriidrottsskolan	Anders Grönvall	

# IKHP-Friidrott inför 2012:

## Klara aktiviteter

- 21 december – Klädfsg. Kålgården
- 14 Januari – IVDM
- 24 Januari – Krm seniorer
- 5 februari - Krm 9-11 år
- 8 februari – Krm 13-17 år
- 3 mars – Mini LM 10-11 år
- 5 maj – Junespelen
- 14 maj – Vårruset
- 22 maj – Råslättsspelen
- 2-3 juni – Stora DM 12-seniorer
- 23 juni - Midsommarfest
- 8 september – Salomon Trail Running
- 29 september – Lag-UDM Final

# IKHP-Friidrott inför 2012: Sponsorer

**Var med och stöd sektionen.**

**I Kålgården har vi en vägg där man har chansen att få vara med och synas som sponsor till IKHP-friidrott.**

**Det finns också andra sätt att sponsra sektionen, tex grensponsor på Junespelen.**

**Hemmavinsten – Lotteri där stor del av överskottet går tillbaka till föreningarna.**