



TÄVLINGSPOLICY 2024



Version I, 2024 (beslutad oktober 2023)

1. INLEDNING

För att få tävla ska man ha betalat medlems- & aktivitetsavgiften.

Sportchefen ansvarar för att denna policy efterlevs och tar beslut om undantag från reglerna nedan. SM-tävlingar beskrivs i avsnitt 4.

Notera att elitaktiva med avtal har individuella upplägg där stora delar av säsongens tävlingar godkänts i förväg.

2. TÄVLINGSMÄNGD, MM

- Man bör inte delta i mer än 3 grenar/dag eller 5 grenar/helg.
- Aktiva 7–12 år tävlar i Stockholms Län,
- Aktiva 13–14 år inom Svealand,
- Aktiva 15–17 år inom Sverige.
- FRI har en 18-årsgräns för lopp över 15 km.

3. ANMÄLAN, STARTAVGIFTER, ETC.

3.1. Anmälan, tävlings-coach, startavgifter

Den aktive (eller förälder) anmäler sig enkelt på arrangörens hemsida. Startavgifterna faktureras klubben i efterskott. När man anger klubb så skriv ut "IFK Lidingö Friidrott".

Klubbens ideella tränare i barn- och ungdomsverksamheten har inte i sitt uppdrag att coacha på tävling, utan det är föräldrarnas ansvar.

DM bekostas av FRI. Klubb-tävlingar är gratis för medlemmar.

Observera följande!

Startavgift:	Sportchefen ska i förväg godkänna avgifter över 250 kr
Efteranmälan:	Avgiften är ofta dubblerad och betalas inte av FRI.
Avanmälan:	Vid förhinder ska du avanmäla dig i tid så klubben inte faktureras i onödan (ibland med straffavgift).

Kostnaden faktureras den aktive eller dras från eventuellt elitstödet.

3.2. Folksam Grand Prix (FGP) och väg-/terränglopp

FGP har strikta anmälningsregler (förskottsbetalning, straffavgifter, mm). För att undvika fel görs anmälan av sportchefen.

Startavgifterna för väg- och terränglopp är väsentligt dyrare än arenatävlingar och bekostas därför av deltagaren.

3.3. Tävlingsdräkt

Huvudregeln är att man tävlar i klubbens tävlingsdräkt (se hemsida). Barn 7-11 år kan tävla i klubbens vita T-shirt. Elitaktiva med sponsoravtal kan beviljas undantag.

3.4. Övriga tävlingskostnader

FRI bekostar inte resor och logi i samband med tävlingsresor.

För tävlingsresor som utförs på uppdrag av FRI gäller följande:

- Resa till och från tävling ska ske med omtanke om miljön samt så billigt som möjligt. Maximal ersättning per resa tur och retur är 400 kr,
- Aktiva bor 2–4 st/rum, ledare i enkelrum, män/kvinnor delar inte rum,
- Logikostnaden får inte överstiga 1000 kr/person/natt. Resenären betalar eventuell mellanskillnad.

4. SVENSKA MÄSTERSKAP (SM)

Ytterst är FRI:s möjligheter att delta på SM en budgetfråga. Styrelsen måste vissa år besluta om att stå över en eller flera SM-tävlingar.

Sådana år läggs FRI:s fokus på arenamästerskapen utomhus.

4.1. Grundläggande

Sportchefen har helhetsansvaret för mästerskapen och utför bl.a. uttagningar, anmälningar, samordna resor, osv.

Huvudregeln är att man tävlar i sin mästerskapsklass och att man deltar i senior-SM-tävlingar tidigast det år man fyller 18 år

I stafett-SM ska man primärt tävla i sin åldersklass. *Att ta ut ungdomar till äldre lag får inte ske på bekostnad av laget i sin åldersklass.*

Veteran-SM-deltagare bekostar sitt deltagande själva. Klubben bekostar 3 startavgifter per år. Överskjutande kostnader för startavgifter faktureras den aktive/deltagaren i efterhand.

4.2. Uttagning

Generellt

FRI:s governance-modell tydliggör att mästerskapsuttagningar ska göras trovärdiga genom att skilja beslutsfattadet från familjeband. Styrelsen har delegerat uttagningsprocess och budget till sportchef. Sportchefens mandat omfattar uttagning av truppen som helhet *inklusive aktiva, coacher och ledare.*

Hälsa går före resultat

Det är viktigt att den aktive vill och kan ställa upp på ett SM utan att känna sig pressad. FRI vill inte på något sätt bidra till att äventyra den aktives mentala eller fysiska hälsa genom att kräva SM-deltagande.

Så här går uttagning till SM till

Uttagningens centrala del är dialogen mellan sportchef, tränare och aktiv. Kriterierna är den aktives fysiska och mentala status, form (utifrån SB), kapacitet (utifrån PB) samt säsongens samlade resultat.

Sportchefen kan göra taktiska uttagningar, t.ex. för att ta extra SM-poäng eller att kunna ta medalj i en lagtävling.

Direktkvalgränser (DKG) en morot för säsongen!

Man kan som aktiv själv påverka sin plats i truppen till våra arenamästerskap inne/ute genom att nå DKG enligt bilaga 1 nedan.

DKG är inte resultatkrav för att få delta. Syftet är att ha en morot för träning och tävling för säsongen där belöningen kan bli en SM-biljett.

Avgift för SM-deltagande

För att möjliggöra att så många som möjligt ska få chansen att delta i mästerskapen kan FRI ta ut en SM-avgift på mellan 300 kr – 500 kr (avgiftens beror kostnadsbildens för mästerskapet).

Avgiften gäller ej ledare/tränare och inte heller aktiva i A-D-elit.

Att delta på mästerskap utan att bli uttagen

Man kan som aktiv delta på ett mästerskap även om man inte blir uttagen i truppen. Det samma gäller när styrelsen beslutat att inte delta officiellt.

Ett sådant deltagande innebär att man själv bekostar resa och logi – FRI betalar startavgiften. Även ett sådant deltagande ska godkännas av sportchef utifrån att den aktive håller tillräcklig nivå och har mögnaden att tävla på den nivån.



BILAGA 1, DIREKTKVALGRÄNSER 2024

Genom att klara direktkvalgränsen (DKG) i aktuell tabell nedan kan den aktive säkra en plats i truppen. Syftet med DKG är att vara en morot, dvs. ett av målen med årets träning och tävlande. Notera att detta inte gäller svenska mästerskap som styrelsen eventuellt har beslutat att stå över säsongen 2024.

**DET FINNS INGET SAMBAND MELLAN DIREKTKVALGRÄNSEN OCH MÖJLIGHETEN ATT BLI UTTAGEN I EN SM-TRUPP!
RESULTATNIVÅERNA NEDAN ÄR INTE ETT MINIMIKRAV FÖR ATT FÅ DELTA!**

Direktkvalgränsen för seniorer (M och K) är ett löpande medelvärde har resultatet för att ta SM-poäng, dvs. topp-6. I grenar med färre deltagare än 6 har sportchef fastställt nivån med f.g. års DKG som grund.

Grenar utan försök har istället medianresultatet i finalen utgjort beräkningsgrunden.

Direktkvalgränsen för juniorer/ungdomar (J22 - U15) beräknas på samma sätt som för juniorer, men med topp-8 som bas.

Direktkvalgränser inomhus 2024

Reviderad 2023-10-10

P15	P16	P17	P19	M22	M	Inomhus	K	K22	F19	F17	F16	F15
7,75	7,65	7,50	7,40	7,25	7,10	60m	7,70	8,00	8,10	8,20	8,30	8,50
24,60	x	x	x	x	21,55	200m	25,00	x	x	x	x	27,40
x	54,50	54,35	53,50	52,00	49,80	400m	57,10	58,80	59,00	60,00	63,20	x
x	x	x	x	x	1:55,00	800m	2:15,00	x	x	x	x	x
2:55,00	x	x	x	x	x	1000m	x	x	x	x	x	3:13,00
x	4:30,00	4:28,50	4:19,00	4:13,00	3:57,00	1500m	4:32,00	4:50,00	4:57,00	5:00,00	5:11,90	x
x	x	x	x	x	8:25,00	3000m	9:54,00	x	x	x	x	x
9,05	8,85	8,95	8,85	8,65	8,50	60mh	8,70	9,20	9,45	9,50	9,55	9,85
1,65	1,75	1,80	1,90	1,93	1,99	Höjd	1,72	1,73	1,60	1,55	1,50	1,45
3,15	3,60	3,80	4,20	4,45	4,75	Stav	3,85	3,45	3,32	3,05	2,90	2,70
5,60	5,85	6,00	6,20	6,50	7,05	Längd	5,85	5,40	5,20	5,05	4,95	4,80
11,50	12,25	12,40	13,00	13,70	14,60	Tresteg	12,15	11,30	11,10	10,65	10,35	10,10
12,15	12,20	14,00	14,40	14,30	16,34	Kula	13,70	12,80	12,10	12,00	11,00	10,00
13,60	14,45	14,50	14,80	16,30	17,55	Vikt	17,00	15,40	15,00	14,80	13,00	11,40
3375	3700	4200	4015	4100	4500	Mångkamp	3500	3600	3200	3000	2950	2900



Direktkvalgränser utomhus 2024

Reviderad 2023-10-07

P15	P16	P17	P19	M22	M	Utomhus	K	K22	F19	F17	F16	F15
10,00	x	x	x	x	x	80m	x	x	x	x	x	11,00
x	11,85	11,60	11,45	11,30	11,00	100m	11,95	12,75	12,80	13,05	13,15	x
x	24,50	23,60	23,30	23,20	22,00	200m	24,50	26,20	26,50	26,60	27,60	x
39,50	x	x	x	x	x	300m	x	x	x	x	x	44,00
x	55,00	54,00	53,00	52,40	49,10	400m	56,80	62,50	61,50	62,90	63,00	x
2:13,50	2:10,50	2:08,00	2:02,50	2:00,00	1:53,00	800m	2:13,00	2:23,00	2:24,00	2:26,00	2:28,00	2:31,00
x	4:34,00	4:25,00	4:16,50	4:06,00	3:55,50	1500m	4:35,00	5:00,00	4:56,00	5:07,00	5:08,00	x
6:25,00	x	x	x	x	x	2000m	x	x	x	x	x	7:16,50
x	9:50,00	0,01	x	x	x	3000m	x	x	11:00,00	11:10,00	11:13,00	x
x	x	x	16:20,00	15:40,00	14:49,00	5000m	17:01,00	18:40,00	x	x	x	x
x	x	x	x	x	30:40,00	10 000m	36:00,00	x	x	x	x	x
5:10,00	x	x	x	x	x	1500mh	x	x	x	5:34,00	5:37,00	5:45,50
x	7:10,00	6:41,00	6:35,00	6:22,00	x	2000mh	x	7:36,00	7:40,00	x	x	x
x	x	x	x	x	9:15,00	3000mh	10:50,00	x	x	x	x	x
12,15	x	x	x	x	x	80mh	x	x	x	x	x	2,95
x	16,15	16,20	16,05	16,05	14,70	110/100mh	14,45	15,40	15,60	16,05	16,25	x
44,90	43,70	42,75	x	x	x	300mh	x	x	x	49,10	49,10	49,30
x	x	x	59,75	57,30	53,90	400mh	63,00	66,00	67,00	65,60	x	x
1,70	1,74	1,80	1,90	1,93	1,98	Höjd	1,72	1,62	1,58	1,55	1,51	1,49
3,40	3,70	3,80	4,20	4,35	4,70	Stav	3,75	3,40	3,30	3,15	3,00	2,75
5,70	5,90	6,00	6,40	6,55	7,00	Längd	5,85	5,40	5,25	5,05	5,00	4,90
11,65	12,20	12,95	13,30	13,80	14,85	Tresteg	12,25	11,20	11,05	10,80	10,60	10,30
12,70	12,80	14,50	14,40	14,00	16,25	Kula	13,70	12,50	12,00	12,25	11,40	10,65
37,00	37,00	42,30	44,90	45,50	50,00	Diskus	45,00	35,00	33,00	34,40	29,00	31,70
44,00	46,00	50,00	52,00	54,00	57,00	Slägga	56,00	49,40	45,00	45,00	43,70	38,80
41,00	43,00	47,45	53,00	59,00	64,88	Spjut	45,80	38,00	36,00	34,00	34,00	30,70
4000	4600	5100	5350	5500	5750	Mångkamp	4450	4300	3800	3400	3400	3300

