

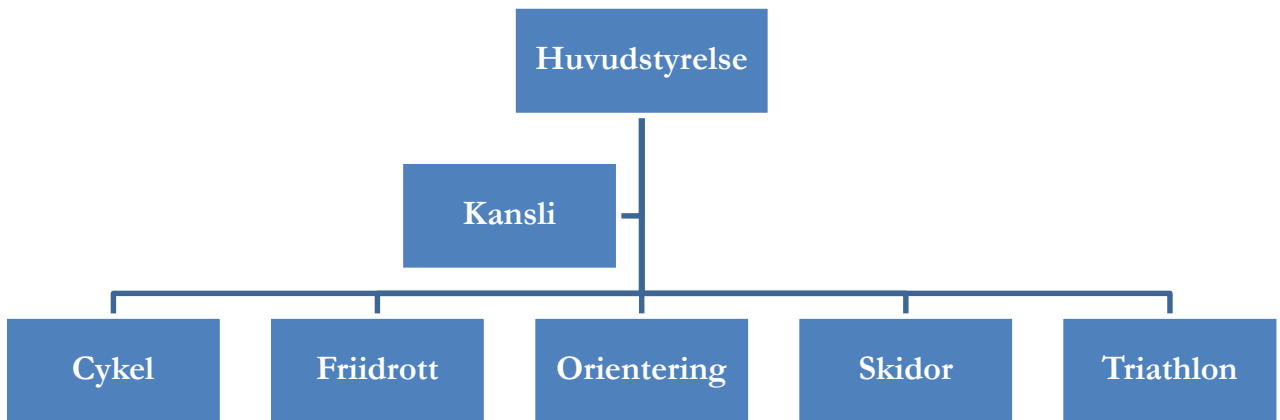
# IKHP-Friidrott Det händer 2020

Vad händer  
och hur organiserar  
vi oss för kommande år:



HUSKVARNA

# 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 Vårruset, tipspromenad och Midsommarfesten.



# IKHP friidrott

# Organisation 2019

## Styrelse

Inga-Lill Nyberg – Sektionsordförande

Jonathan Nyberg

Alexander Abrahamsson (adj)– Ekonomiansvarig

Sofia Kallin

David Engvall

Marie Karlsson

## Vad gör styrelsen?

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



HUSKVARNA

# IKHP friidrott medlemskap

## Medlemsavgifter 2019

Ungdom (1-10 år) 100 kr/år

Ungdom (11-18 år) 200 kr/år

Vuxen (19 år och äldre) 400 kr/år

## Tränings- tävlingsavgift (friidrottssektionen)

Födda 2011- 300 kr/år

Födda 2004-2010 400 kr/år

Födda 2003- 500 kr/år

Löpargrupp,veteran 300 kr/år

Man ansöker om medlemskap på [www.idrott.ikh.se](http://www.idrott.ikh.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.
- Försäkring betald av klubben

Men framför allt, EN rolig och utvecklande fritid.



# IKHP-Friidrott

## Träning

Grupp	Plats och tid	Tränare
Grupp 1a: Friidrottsskola 7-8 år. Födda 2012-2013	Kålgården/Råslätt Onsdagar 17.00-18.00	Fredrik, Matilda, Julia, Linda, Thomas
Grupp 1b: Friidrottsskola 7-9år. Födda 2011-2013	Österängen/Sanda Torsdagar 18.00-19.00	Anders, Martin
Grupp 2: Födda 2010- 2011	Kålgården/Råslätt Måndagar 17.00-18.00 Onsdagar 17.00-18.00	Lina, Anoma, Maria G, Jennie, Thomas A
Grupp 3: Födda 2007- 2009	Kålgården/Råslätt Måndagar 17.30-18.45 Onsdagar 17.30-18.45	Alexandra, Petter, Simon, Marie L, Anoma, Jennie
Grupp 4: Födda 2003- 2006	Kålgården/Råslätt Måndagar 17.30-19.00 Onsdagar 18.00-19.30	Petter, Stefan, Mats, Tony
Grupp 5: Födda 2002 och tidigare	Kålgården/Råslätt Måndagar 17.30-19.30 Onsdagar 18.00-20.00 Tis/Tor 18.45-20.00 Lördagar 10.00-12.00	Johan, Noah, Tony, Peter, 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 Onsdagar 11.30 (+65)	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.



HUSKVARNA

# 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)



HUSKVARNA

# 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).



HUSKVARNA



# 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.



**HUSKVARNA**

# IKHP-Friidrott TÄVLING

## Obligatoriska tävlingar

Ålder (grupp)	Kretsm	DM /LM	June-spel	Lag-UDM	Lag-DM	GM	SM
7-9 år (grupp 1a och 1b)	Önskvärt		Önskvärt				
10-11 år	Önskvärt	Önskvärt (LM)	Önskvärt	Ja			
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.					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.



HUSKVARNA

# 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 13 april – eget arrangemang
4. Junespelen 9 maj – eget arrangemang.
5. Våruset 5 maj – med hela IKHP.
6. Knatteknatet – 3 juni – eget arrangemang.
7. DM 30 maj – med kretsen.
8. Midsommarfest – med hela IKHP ??
9. Sommarfriidrottsskola – v25 och v26 eget arrangemang
- 10, John Bauer trail run 17 oktober – eget arrangemang
10. Eventuell DM-tävling – med kretsen.

Något kan naturligtvis tillkomma under årets gång.



HUSKVARNA

# IKHP-Friidrott Arrangemang

**JUNESPELEN**



**JOHN BAUER  
TRAIL RUN**



**HUSKVARNA**

# IKHP-Friidrott

# ARRANGEMANG

**Detta gäller för 2020:**

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).

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

Ledare och/eller de som är med i en arrangemangsgrupp undantas ovanstående funktionärsuppgifter.



HUSKVARNA

# IKHP-Friidrott ARRANGEMANG

Så här kommer det att gå till:

I mars/april 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.

Ledare och/eller de som är med i en arrangemangsgrupp undantas från funktionärsuppgifter



HUSKVARNNA

# IKHP-Friidrott ARRANGEMANG

Vi kommer under året genomföra diverse funktionärs utbildningar, intern i klubben, gemensamt med kretsen eller genom Smålands Friidrottsförbund.

-Tisdagen den 24 mars (prel) i samarbete med övriga friidrottsföreningar i Jönköpingsregionen.

-Andra funktionärsutbildningar på förfrågan.



HUSKVARNA

# 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. *(Kanske inte blir något)*

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 2020.

Uppgift	2019	2020
Repr i Våruskommitté	Stina Petersson	
Repr i Midsommarkomm.	Alexander Abrahamsson	
Repr i valberedning	?	
Tipspr. och servering	Marie Karlsson	
Junespelen	Peter Hackenschmidt, Anders Grönvall, Anders Hult, Lotta Sandahl, Stina Petersson	
John Bauer trail run	Anders Grönvall, Mikael Gustavsson, Anna Fritzon, Lotta Sandahl	
Varvetmilen Jönköping inkl löparkvällar	Emanuel Gustavsson, Anders Grönvall, Thomas Olesen, Lotta Sandahl	
Knatteknatet	Anders Grönvall, Jennie Christoffersson, Alexander Abrahamsson, Lotta Sandahl	
Sommarfriidrottsskolan	Anders Grönvall, Lotta Sandahl	



# IKHP-Friidrott Utmaningar

- Ny webbsida för sektionerna (januari 2020).
- Stärka Sektionsstyrelsen.
- Fler personer i arrangemangsgrupper.
- Öka intäkter på befintliga arrangemang.
- Policydokument
- Förbättra funktionärsutbildningarna.
- Fler tränare/ledare.
- Behålla aktiva längre upp i åldrarna.



HUSKVARNA

# IKHP-Friidrott Facebook



## IKHP Friidrott på sociala medier:

- Facebook-gruppen ”IKHP-friidrott medlemsgrupp”. Låst grupp som endast är tillgänglig för medlemmar i gruppen.
  - Intern information om träning, kläder, tävlingar, anmälan, funktionärsuppgifter mm.
  - Möjlighet för intern diskussion och frågor.
- Facebook-sidan ”IKHP Friidrott” 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.

  - Sponsorfolder

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



HUSKVARNA