



**VIF Gute Friidrottsklubb**  
**Regelverk 2020**

# 1 Inledning

**Vår Vision** är att vara Gotlands mest attraktiva friidrottsklubb. Med det menas att vi ska vara attraktiva för våra utövare och ledare i alla åldrar, för beslutsfattarna inom idrotten på Gotland, för våra sponsorer, samarbetspartner och media.

## 1.1 Om regelverket

Styrelsen i VIF Gute Friidrottsklubb har beslutat om följande regelverk som gäller föreningens samtliga medlemmar, ledare och andra som på något sätt är delaktiga i föreningens verksamhet. Regelverket gäller för angivet år och ska uppdateras av sittande styrelse inför varje nytt kalenderår. Regelverket ska ses som ett komplement till föreningens stadgar som utgör föreningens formella grund.

Dokumentet ska presenteras för anställda, ledare, aktiva, föräldrar och anhöriga. För att säkerställa att alla har sett, läst och förstått vårt regelverk ska detta följas upp på träffar med aktiva, ledare och föräldrar.

Den som inte följer föreningens regler kommer föreningen att kontakta i syfte att klargöra föreningens regler och normer. Vederbörande riskerar att vid allvarliga eller upprepade förseelser stängas av från träning, tävling och övrig verksamhet under en begränsad till eller i allvarliga fall uteslutas ur föreningen. Beslut om detta tas alltid av föreningens styrelse.

## 1.2 Regeltolkning

Om det skulle uppstå tvekan angående tolkningen av detta regelverk, hänskjuts frågan till styrelsen.

## 1.3 Verksamhetsidé

VIF Gute Friidrottsklubb är en förening som ska bedriva friidrottsverksamhet på alla nivåer och för alla åldrar med tonvikt på ungdomsverksamhet. Föreningen är öppen för alla som vill delta som aktiv, ledare, funktionär, tränare eller friidrottsförälder oavsett bakgrund och förutsättningar och som följer föreningens regelverk, att träna och tävla för klubben.

Alla aktiva ska tilldelas en ansvarig ledare/tränare oavsett prestationsnivå.

**Utdrag ur belastningsregistret.** Föreningen begär upplysningar ur belastningsregistret för klubbens tränare äldre än 15 år, ett sk begränsat registerutdrag enligt RF:s riksmötes beslut från 2019.

**Föreningen vill med sin ungdomsverksamhet upp till 14 år:**

- Aktivera barn och ungdomar med en meningsfull fritidssysselsättning.
- Ge alla ungdomar möjlighet att delta i idrottsutövande.
- Generera glädje i idrottsutövandet.
- Bygga upp grundkondition, grundstyrka samt utveckla rörlighet och koordination.
- Lära ut grundtekniken i samtliga förekommande friidrottsgrenar med tonvikt på grenen som helhet.
- Alltid ha grundutbildade ledare och tränare.
- Följa Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler för barn.

**Från 15-årsåldern dessutom:**

- Föreningen ska kunna ge de ungdomar och seniorer som vill en möjlighet till elitsatsning inom friidrott genom att erbjuda kompetenta tränare/ledare och ett individanpassat, välplanerat och målinriktat träningsupplägg.

## 2 Allmänna regler

### 2.1 Uppförande

Alla medlemmar ska alltid visa ett sportmannamässigt uppförande mot ledare, kamrater, funktionärer och medtävlare på ett sätt som gör föreningen till ett idrottsligt föredöme. Styrelse och ledare ska alltid påtala dåligt uppförande. Ledares uppmaningar och tillsägelser ska alltid följas vid träningar, tävlingar och övrig verksamhet.

I föreningens verksamhet tolereras inte våld, varken fysiskt eller psykiskt, pennalism eller mobbning i någon form. Eventuella våldshandlingar polisanmäls. Mobbning förebyggs genom att visa allas lika värde. Vi möter också varandra med respekt, alla i gruppen har rätt till lika mycket uppmärksamhet från ledare oavsett prestationsnivå. Skitsnack accepteras inte. Det du inte kan säga till någon mellan fyra ögon ska du inte säga alls.

### 2.2 Avgifter

Betalande av medlemsavgiften, och därigenom bli medlem i klubben, är en förutsättning för att få delta på klubbens träningar och för att få tävla för klubben.

Aktiva som tränar med klubbens huvudtränare erlägger en träningsavgift per termin, brytpunkten är vid halvårsskiftet, dvs perioden 1 januari – 30 juni och 1 juli – 31 december. Under 2020 är avgiften 500 kr per termin och tas ut av aktiva oberoende av antal träningstillfällen man deltar i per vecka.

### 2.3 Egna arrangemang

Föreningens aktiva ska i så stor utsträckning som möjligt delta i egna arrangemang. Inga startavgifter tas ut av egna deltagare vid arenatävlingar. Aktiva som inte kan eller vill delta i tävlingar ska utan förfrågan hjälpa till som funktionär. Detta gäller även äldre aktiva vid tävlingar riktade mot yngre åldersgrupper. Föräldrar till aktiva ungdomar under 18 år ska hjälpa till som funktionär vid minst två tillfällen per år, i första hand under Gutegalan och Blodomloppet.

*Återkommande egna arrangemang:*

- Tjejruset/killruset (Gotlands Friidrottsförbund)
- Blodomloppet
- Gutegalan
- Guteterrängen
- Resultattävlingar på Gutavallen under sommarhalvåret

Definitiva datum för egna arrangemang meddelas på hemsidan samt av ledare i god tid före tävlingen.

### 2.4 Tävlade - Tävlingsanmälningar

Klubben har stora kostnader för tävlingsverksamheten. Det är bra – så länge tävlandet sker enligt de intentioner som klubben står för. Efteranmälan och uteblivande från start är företeelser som ska minskas till ett absolut minimum. Se till att anmäla dig i god tid till alla tävlingar.

Det är fritt att delta även på alla tävlingar inom Sverige, internationella starter ska alltid kommuniceras med klubbens huvudtränare och styrelsen. Du får planera resan och boendet själv, och vi garanterar inte att någon ledare från klubben följer med. Information om aktuella tävlingar finns uppdaterat på friidrottsförbundets webbsida, [www.friidrott.se](http://www.friidrott.se).

## Övriga regler kring tävlande:

- Gällande tävlingsregler ska följas. Normalt gäller Svenska Friidrottsförbundets regelbok vid tävlingar som anordnas i Sverige. Regelbok finns på Svenska Friidrottsförbundets hemsida.
- Vid tävling skall alltid föreningens tävlingsdräkt bäras såvida inget annat meddelas.
- Klubben betalar för den aktives båtresa tur och retur Nynäshamn eller Oskarshamn med billigast möjlig biljett. Övriga resekostnader betalas av den aktive t.ex. bil eller kupé- eller vilstols plats.
- Veteraner får stå för hela sin egna resa.
- Samtliga resor med båt bokas genom styrelsen. Medföljande resenär kan få boka biljett tillsammans med den aktive och betalar in sin del av fakturan till klubben utan anmodan.
- För ledare som följer med aktiva som ej fyllt 18 år betalar klubben ledares plats- och bil biljett, (personbil max 6 m), till och från tävling. Riktlinjen är en ledare på fyra aktiva, försök att samåka i möjligaste mån.
- Klubben står för alla startavgifter upp till 500kr/tävling, meddela styrelsen om insättning för anmälan ska göras innan tävling.
- Ev. efteranmälan står den aktive själv för hela anmälningsavgiften genom egen betalning på plats, om tävlingsarrangör inte kan erbjuda detta faktureras den aktive i efterhand av klubben.
- Vid utebliven start måste ett giltigt skäl till detta kunna anges, såsom skada eller sjukdom, annars ska den aktive själv betala hela anmälningsavgiften.
- För deltagande i SM gäller särskilda regler.
  - Vid deltagande i SM-tävlingar sker samråd med vår huvudtränare och måste därefter godkännas av styrelsen, normalt är att gällande SM-kvalgräns (se tabell nedan) ska ha uppnåtts under innevarande säsong.
  - Klubben står för en SM-start per inomhus- respektive utomhussäsong. Klubben betalar inte för flera SM-startar i olika ålderskategorier. Den aktive väljer en tävling.
  - Vid klarad kvalgräns står klubben förutom för startavgift även för hela resekostnaden (båt/bil 18:50 milen/ tåg/i undantagsfall flyg) samt logi för deltagare och en gemensam ledare.
  - För deltagare som fyllt 18 år ska ledare vara en av klubben utsedd tränare, om det inte är möjligt sker samråd med styrelsen.
  - Vill man delta utan att ha klarat gällande kvalgräns gäller samma förmåner som vanligt tävlande.
  - Bokning ska ske i god tid för att hålla nere klubbens kostnader.
  - Vid deltagande i SM för veteraner står den aktive själv för sina kostnader.
  - **Kostnadstak för aktiv inklusive ledare är 3 500 kr, kostnad utöver står den aktive för.**

**Ex A:****1 aktiv + 1 ledare, (kvalgräns klar)****Båt-/bilbiljett 960 kr****18,50 \*50 mil 925 kr****Hotell 1 600 kr****Summa: 3 485 kr****Klubben står för hela kostnaden****Ex B:****1 aktiv + en ledare, (kvalgräns klar)****Flyg 2 600 kr****Buss/tåg 700 kr****Hotell 1900 kr****summa: 5 200 kr****Den aktive står för 1 700 kr.****Ex C:****3 aktiva + 1 ledare, (kvalgränser klara)****Båt-bilbiljett 1 500 kr****milkostnad 925 kr****Hotell 3 900 kr****summa: 6 325 kr (6325/3=2108 kr)****Klubben står för hela kostnaden**

## 2.5 Sponsorer

Medlemmar är skyldiga att medverka till att regler kring representation etc. i eventuella sponsorkontrakt uppfylls. Om du som aktiv ordnar med egna sponsorer måste detta ske i samråd med föreningen. Kontakta alltid styrelsen i sponsringsfrågor. Föreningen accepterar inte sponsring från tobaks- eller alkoholrelaterad verksamhet. Sponsorer ska vara religiöst och politiskt obundna.

## 2.6 Trafiksäkerhet

Olycksriskerna i trafiken är stora och konsekvenserna ödesdigra om det värsta händer, därför vill vi förebygga olyckor så långt som möjligt genom att anta en trafiksäkerhetspolicy som omfattar resor inom föreningens verksamhet.

Följande gäller:

- Fordon, såväl egna som hyrda, skall vara godkända av Svensk Bilprovning, ha nackkuddar och godkända däck. Befintliga säkerhetsbälten skall användas. Det är chaufförens plikt att kontrollera om resenärer har bilbälte.
- Hastighetsgränser och övriga trafikbestämmelser skall ovillkorligen följas. Inga överträdelser accepteras. Planering av restid skall göras baserat på hastighetsgränsernas omfattning, väderlek och väglag. Eventuell last skall alltid säkras, så att det inte kan skada någon vid inbromsning eller sväng.
- Förare skall vara garanterat nyktra och drogfria. Bilförare, som har passagerare, bör ha flera års erfarenhet av bilkörning.
- Vid resor till/från möten, träningar och tävlingar bör samåkning eftersträvas.
- De bussbolag föreningen eventuellt anlitar skall vara kvalitetssäkrade, ha utbildade yrkesförare enligt EU-krav samt ha säkerhetsbälten, helst trepunktsbälten.
- Eventuella böter vid trafikförseelser betalas inte av föreningen.

## 3 Drogpolicy

### 3.1 Alkohol och tobak

**Alkohol** får enligt lag inte säljas till ungdomar under 18 år. På systembolaget gäller 20 år. I föreningen följer vi den åldersgränsen och rekommenderar dessutom starkt att hårt tränande aktiva undviker alkohol. Alkohol tillåts inte vid aktiviteter som anordnas av föreningen, träning, tävling och lägerverksamhet.

Ledare eller aktiva får självklart inte vara påverkade vid träning, tävling eller annan verksamhet. Om detta inträffar, se till att vederbörande på ett säkert sätt kommer hem, och ordna med att någon representant från klubben följer upp händelsen med ett personligt samtal.

**Tobak** är en centralstimulerande drog som enligt lag inte får säljas till ungdomar under 18 år. I föreningen följer vi den åldersgränsen. Vuxna som ändå utnyttjar tobak ska vara återhållsam med användandet, framför allt i kontakt med barn och ungdomar i föreningens pågående verksamhet.

Den ledare som ser/misstänker att någon i föreningens verksamhet som är under 18 år använder alkohol eller tobak ska omedelbart informera personen om de regler som gäller samt informera övriga ledare i gruppen/teamet om vad som inträffat. Dessutom ska föreningen kontakta förälder för att informera om föreningens regler och om möjligt finna en lösning på problemet.

### 3.2 Narkotika

Föreningen tar bestämt avstånd från allt som har med narkotika att göra.

Den ledare som misstänker att någon i föreningens verksamhet kan sättas i samband med hantering av narkotiska preparat ska omedelbart informera personen om de regler som gäller samt skyndsamt kontakta föreningens styrelse som i sin tur kontaktar föräldrar (om personen är under 18 år) och myndigheter.

### 3.3 Doping

Föreningen tar bestämt avstånd från allt som har med doping att göra.

Vi vill att:

- Vinnaren ska kunna glädja sig över en ärlig seger.
- Förloraren ska kunna känna sig trygg i att ha förlorat i ärlig kamp.
- Åskådaren ska vara förvissad om att resultatet inte är en följd av förbjudna medel och metoder.

Medlem som ertappas med att använda, inneha eller som på andra sätt kan förknippas med dopingklassade preparat kommer ovillkorligen att uteslutas ur föreningen med omedelbar verkan. Dessutom kommer polis att informeras eftersom innehav och bruk av dopingklassade preparat kan vara straffbart enligt gällande svensk lagstiftning.

### 3.4 Handlingsplan

För att vår drogpolicy ska fungera fortlöpande ska vi genomföra

- Tematräffar genom SISU för såväl barn och ungdomar som ledare där vi pratar om alkoholens, tobakens, narkotikans och dopingens risker och skadeverkningar.
- Regelbundna uppföljningar på föräldramöten och andra träffar att aktiva, föräldrar och ledare har sett, läst och förstått föreningens drogpolicy.
- Vi uppmanar alla som är engagerade i klubben att göra Riksidrottsförbundets kunskapsprov på [www.rf.se/vaccinera](http://www.rf.se/vaccinera)

## 4 Träningsbidrag

Träningsbidrag kan utgå till framstående aktiva från och med det år man fyller 15 år. Bidragets storlek grundas på uppnådda resultat under föregående tävlingsår förutsatt att den aktive i övrigt följer föreningens regelverk.

Bidraget ska användas för tränings- och tävlingsändamål, t.ex. träningskläder, skor, resor, läger etc. och betalas endast ut mot uppvisande av kvitton. Bidragspengar betalas aldrig ut i kontanter och eventuellt kvarvarande belopp från bidrag året innan anses förverkat.

Sista datum för uttag är 31 december respektive år.

(t.ex. pengar för uppnådda resultat från 2019 måste användas innan 31/12 2020)

Alla eventuella undantag från regelverket kring träningsbidrag ska tas upp i styrelsen för beslut. Styrelsen beslutar även i varje enskilt fall vad som gäller vid övergångar till eller från annan förening eftersom hänsyn ska tas till eventuella bidrag från den nya/gamla föreningen.

Bidragens storlek framgår av nedanstående tabeller. Lägsta nivån för seniorer och juniorer är även den nivå som bestämmer SM-kvalgränsen, för ungdomar är bidragsgränsen även SM-kvalgräns. Bidragens storlek är åldersbundna, t.ex. kan inte en 19-åring erhålla bidrag enligt seniortabell även om resultatgränsen är uppnådd.

För varje aktiv utgår ett belopp enligt nedan. Bidragen kan aldrig adderas på något vis.

SM-medalj innebär för samtliga åldersgrupper ett bidrag på högsta tillämpliga nivå.

Det är den tävlandes ansvar att redovisa uppnått resultat för styrelsen för att åberopa träningsbidrag för nästkommande år.

Resultat under året ska meddelas styrelsen under december.

## 4.1 Resultatgränser seniorer utomhus

<b>Män</b>	<b>Nivå A</b>	<b>Nivå B</b>	<b>Nivå C</b>	<b>SM-kval</b>
100 m	10.50	10.70	10.85	10.99
200 m	21.30	21.60	21.90	22.20
400 m	47.40	48.40	49.20	49,50
800 m	1.48.50	1.50.50	1.52.00	1.53.00
1500 m	3.45.90	3.48.00	3.50.00	3.54.00
5000 m	13.56.40	14.28.00	14.45.00	15.00.00
10000 m	29.34.40	31.00.00	31.35.00	32.10.00
110 mh	14.30	14.99	15.40	15.70
400 mh	53.20	55.00	56.00	57,50
3000 mh	8.40.00	9.17.00	9.30.00	10.00.00
Höjd	2.18	2.10	2.05	2.00
Stav	5.30	5.00	4.80	4.50
Längd	7.45	7.20	7.00	6.80
Tresteg	15.60	15.00	14.50	14.00
Kula	18.00	16.50	15.80	14.30
Diskus	56.00	53.00	50.00	46.00
Slägga	63.00	58.00	54.00	51.00
Spjut	73.50	67.00	63.00	60.00
Tiokamp	7400	7000	6500	5600
<b>Kvinnor</b>	<b>Nivå A</b>	<b>Nivå B</b>	<b>Nivå C</b>	<b>SM-kval</b>
100 m	11.80	11.95	12.05	12.30
200 m	24.00	24.50	24.70	25.10
400 m	54.40	55.40	56.20	57.50
800 m	2.06.00	2.07.80	2.09.80	2.12.00
1500 m	4.21.00	4.27.50	4.33.50	4.50.00
5000 m	16.49.00	17.05.00	17.20.00	17.50.00
10000 m	34.50.00	36.17.00	37.44.00	39.45.00
100 mh	13.90	14.30	14.60	15.10
400 mh	59.00	61.10	64.50	64.70
3000 mh	9.55.00	10.30.00	10.45.00	11.15.00
Höjd	1.82	1.76	1.72	1.70
Stav	4.00	3.70	3.60	3.45
Längd	6.15	5.95	5.80	5.50
Tresteg	12.70	12.40	12.25	11.90
Kula	15.00	13.70	12.80	12.10
Diskus	50.00	47.00	43.00	40.00
Slägga	58.00	54.00	51.00	47.00
Spjut	51.00	45.00	43.00	41.00
Sjukamp	4900	4400	3900	3900
<b>Belopp</b>	<b>6 000 kr</b>	<b>5 000 kr</b>	<b>3 000 kr</b>	<b>1 500 kr</b>



## 4.2 Resultatgränser juniorer 22 år utomhus

<b>M22</b>	<b>Nivå A</b>	<b>Nivå B</b>	<b>Nivå C</b>	<b>SM-kval</b>
100 m	10.70	10.85	10.99	11.20
200 m	21.60	21.90	22.20	22.60
400 m	48.40	49.20	50.00	50.50
800 m	1.50.50	1.52.00	1.53.00	1.56.00
1500 m	3.48.00	3.50.00	3.53.00	4.03.00
5000 m	14.28.00	14.45.00	15.00.00	16.00.00
10000 m	31.00.00	31.35.00	32.00.00	33.00.00
110 mh	14.99	15.40	15.90	16.10
400 mh	55.00	56.00	58.00	60.00
3000 mh	9.17.00	9.30.00	10.00.00	10.20.00
Höjd	2.10	2.05	2.00	1.90
Stav	5.00	4.80	4.60	4.10
Längd	7.20	7.00	6.80	6.60
Tresteg	15.00	14.50	13.90	13.20
Kula	16.50	15.80	15.00	13.20
Diskus	53.00	50.00	47.00	42.00
Slägga	58.00	54.00	51.00	45.00
Spjut	67.00	63.00	60.00	55.00
Tiokamp	7000	6500	5500	5300
<b>K22</b>	<b>Nivå A</b>	<b>Nivå B</b>	<b>Nivå C</b>	<b>SM-kval</b>
100 m	11.95	12.05	12.30	12.60
200 m	24.50	24.70	25.00	25.80
400 m	55.40	56.20	57.00	59.00
800 m	2.07.80	2.09.80	2.12.00	2.16.00
1500 m	4.27.50	4.33.50	4.36.00	5.00.00
5000 m	17.05.00	17.20.00	17.50.00	18.25.00
10000 m	36.17.00	37.44.00	39.00.00	X
100 mh	14.30	14.60	14.90	15.40
400 mh	61.10	64.50	66.00	66.00
3000 mh	10.30.00	10.45.00	12.00.00	12.15.00
Höjd	1.76	1.72	1.65	1.63
Stav	3.70	3.60	3.40	3.00
Längd	5.95	5.80	5.60	5.35
Tresteg	12.40	12.25	12.00	11.40
Kula	13.70	12.80	12.40	11.20
Diskus	47.00	43.00	40.00	37.00
Slägga	54.00	51.00	47.00	41.00
Spjut	45.00	43.00	41.00	37.00
Sjukamp	4400	3900	3700	3400
<b>Belopp</b>	<b>5 000 kr</b>	<b>3 000 kr</b>	<b>2 000 kr</b>	<b>1 000 kr</b>

### 4.3 Resultatgränser juniorer 19 år utomhus

<b>P19</b>	<b>Nivå A</b>	<b>Nivå B</b>	<b>Nivå C</b>	<b>SM-kval</b>
100 m	11.00	11.20	11.35	11.45
200 m	22.25	22.70	22.85	23.10
400 m	49.75	50.70	51.15	51.00
800 m	1.53.40	1.56.40	1.57.70	1.58.00
1500 m	4.00.00	4.03.00	4.07.00	4.08.00
5000 m	15.44.00	16.15.00	16.45.00	17.10.00
110 mh	15.22	15.70	15.95	16.20
300 mh	40.20	42.20	44.60	41.80
2000 mh	6.13.30	6.33.00	6.40.00	6.50.00
Höjd	2.00	1.92	1.88	1.85
Stav	4.45	4.20	4.00	3.50
Längd	6.80	6.60	6.45	6.35
Tresteg	13.70	13.15	13.00	12.75
Kula	16.00	15.00	14.00	13.00
Diskus	45.00	39.50	37.50	38.00
Slägga	57.00	49.00	42.00	39.00
Spjut	60.00	55.00	49.00	50.00
<b>F19</b>	<b>Nivå A</b>	<b>Nivå B</b>	<b>Nivå C</b>	<b>SM-kval</b>
100 m	12.15	12.50	12.65	12.70
200 m	24.85	25.50	25.90	26.10
400 m	57.30	58.80	60.15	60.50
800 m	2.13.40	2.18.00	2.22.50	2.22.00
1500 m	4.47.00	4.54.50	5.01.00	5.10.00
3000 m	10.45.00	11.15.00	11.45.00	12.00.00
100 mh	14.40	15.60	16.10	16.20
300 mh	44.30	46.20	48.10	47.00
2000 mh	7.25.00	7.40.00	7.55.00	7.50.00
Höjd	1.70	1.65	1.60	1.60
Stav	3.60	3.40	3.20	2.70
Längd	5.75	5.50	5.30	5.30
Tresteg	12.00	11.70	11.30	10.80
Kula	12.50	11.60	11.00	10.30
Diskus	38.30	35.70	32.00	33.00
Slägga	50.00	46.00	42.80	36.00
Spjut	41.00	37.50	34.00	33.00
<b>Belopp</b>	<b>5 000 kr</b>	<b>3 000 kr</b>	<b>2 000 kr</b>	<b>1 000 kr</b>

#### 4.4 Resultatgränser och SM kvalgränser ungdomar utomhus

	P17	F17	P16	F16	P15	F15
80 m	x	x	x	x	9.70	10.50
100 m	11.50	12.70	11.60	12.80	x	x
200 m	23.20	26.50	23.60	26.30	X	X
300 m	X	X	X	4260	38.50	46.60
400 m	53.40	61.00	53.40	62.00	X	X
800 m	2.02.00	2.22.00	2.04.00	2.24.00	2.10.00	2.26.00
1500 m	4.23.00	5.20.00	4.27.00	5.15.00	X	X
2000 m	X	X	X	X	6.25.00	7.15.00
3000 m	9.35.00	12.00.00	9.50.00	12.00.00	X	X
80 mh	X	X	X	X	X	12.70
100 mh	X	16.20	X	15.30	14.85	X
110 mh	15.90	X	16.00	X	X	X
300 mh	42.00	47.00	43.00	47.00	44.50	43.20
1500 mh	X	6.00.00	X	6.00.00	5.10.00	6.00.00
2000 mh	7.00.00	X	7.30.00	X	X	X
Höjd	1.80	1.58	1.75	1.58	1.70	1.55
Stav	3.30	2.50	3.00	2.40	2.90	2.40
Längd	6.10	5.20	5.90	5.10	5.50	5.00
Tresteg	12.00	10.40	11.50	10.40	11.30	10.20
Kula	12.00	11.50	11.50	11.00	12.30	10.60
Diskus	39.00	30.00	33.00	27.00	36.00	33.00
Slägga	41.00	34.00	35.00	33.00	34.00	34.00
Spjut	47.00	32.00	45.00	31.00	44.00	35.00
Mångkamp	5800	4000	4800	3800	4300	3300
<b>Belopp</b>	<b>1000 kr</b>	<b>1000 kr</b>	<b>500 kr</b>	<b>500 kr</b>	<b>500 kr</b>	<b>500 kr</b>

#### 4.5 SM-kvalgränser inomhus

Dessa gränser är endast att betrakta som kvalgränser och ligger inte till grund för träningsbidrag.

Gren	F15	F16	F17	F19	K22	K
60 m	8,25	8,20	8,15	8,05	7,95	7,80
200 m	27,30					25,60
400 m		62,50	62,00	61,50	60,00	58,00
800 m						2,18,00
1000 m	3,17,00					
1500 m		5,25,00	5,20,00	5,10,00	5,00,00	4,50,00
3000 m						11,00,00
60 mh	9,60	9,50	9,40	9,60	9,40	9,10
Höjd	1,55	1,58	1,58	1,60	1,63	1,70
Stav	2,20	2,30	2,50	2,70	3,00	3,45
Längd	5,00	5,10	5,20	5,30	5,35	5,50
Tresteg	10,20	10,40	10,40	10,80	11,40	11,90
Kula	10,60	11,00	11,50	10,30	11,20	12,10
Vikt						11,50
Mångkamp	3200	3000	3000	2700	2800	3000

Gren	P15	P16	P17	P19	M22	M
60 m	7,75	7,50	7,45	7,30	7,20	7,05
200 m	25,30					22,90
400 m		55,00	53,70	52,50	51,50	50,50
800 m						1,56,00
1000 m	3,00,00					
1500 m		4,40,00	4,28,00	4,15,00	4,10,00	4,00,00
3000 m						9,00,00
60 mh	9,40	9,30	8,90	9,00	8,80	8,70
Höjd	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	2,00
Stav	2,90	3,00	3,30	3,50	4,10	4,50
Längd	5,50	5,90	6,10	6,35	6,60	6,80
Tresteg	11,30	11,50	12,00	12,75	13,20	14,00
Kula	12,30	11,50	12,00	13,00	13,20	14,30
Vikt						13,50
Mångkamp	4500	4500	4500	4200	4100	4300

#### 4.6 Riktgränser för deltagande ungdomar i Svealandsmästerskap utomhus

Utomhus

Gren	P13	P14	F13	F14
80m	11,10	10,10	11,40	10,80
100m		12,50		13,50
200 m	28,40		29,35	
300 m		41,80		45,80
600 m	1,49,00		1,57,00	
800 m		2,16,00		2,36,00
1500 m	5,05,00		5,35,00	
2000 m		6,40,00		7,30,00
60mh	10,75		11,20	
80mh				13,30
100 mh		16,00		
200 mh	33,00		33,00	
300 mh		48,00		50,50
1500m hinder		5,20,00		6,20,00
Höjd	1,41	1,62	1,36	1,48
Stav	2,30	2,75	2,10	2,30
Längd	4,65z	5,35	4,45z	4,75
Tresteg	10,00z	11,10	9,30z	9,70
Kula	9,40	11,40	9,00	9,00
Diskus	26,00	32,00	21,00	25,00
Spjut	29,00	37,00	23,00	28,00
Slägga	27,00	26,50	24,00	25,00
Mångkamp	3200	3700	3500	2900

#### 4.7 Riktgränser för ungdomar i Svealandsmästerskap Inomhus

Inomhus

Gren	P13	P14	F13	F14
60m	8,70	8,20	8,80	8,60
200 m	28,60	27,00	29,50	28,10
800 m	2,32,00		2,42,00	
1000 m		3,12,00		3,28,00
60 mh	10,90	10,30	11,35	10,40
Höjd	1,38	1,55	1,33	1,45
Stav	1,90	2,30	1,70	2,00
Längd	4,50z	5,20	4,35z	4,60
Tresteg	9,50z	10,50	8,90z	9,60
Kula	9,00	10,80	8,70	8,50

#### OBS!

Tränarna ansvarar för uttagning där **uppnådda resultat och träningsflit** ska vägas samman. Klubben kommer att ta ut en deltagaravgift för alla aktiva som deltar. (max 500kr)