



Tränarinformation

Att vara tränare i Ymer

- Medverka till att skapa en god stämning och kamratanda i klubben
- Tillrättavisa aktiva som inte uppför sig enligt dessa regler. Tillrättavisningen sker då med ett vårdat och vuxet språk
- Bedriva en målinriktad träning utifrån de aktivas förutsättningar
- Föra och lämna in närvaro för träningsgruppen i tid för att erhålla aktivitetsbidrag
- Hålla kansliet uppdaterade gällande vilka aktiva som ingår i den egna träningsgruppen
- Vid träning och tävling bära Ymer-kläder
- Delta på tränarrådets möten
- I möjligaste mån bereda plats för nya aktiva i träningsgruppen
- Vara medlem i IK Ymer Friidrott
- Följa klubbens regler och beslut

Alla tränare i klubben ska underteckna ett tränarkontrakt och vara införstådda med kontraktets innebörd.

Tränarna ska också arbeta för att skapa en god föräldrakontakt och vara en del i kommunikationen mellan föräldrar och klubben.

Alla tränare/ledare i IK Ymer, som är engagerade i barn- och ungdomsverksamhet, ska visa ett begränsat utdrag från [belastningsregistret](#) (välj *Annan verksamhet än skola och barnomsorg*)

IK Ymer Friidrotts regelverk uppdateras regelbundet och finns på vår hemsida under fliken [Dokument](#)

Övningsmaterial och utbildningar

Övningsmaterial:

IK Ymer Friidrotts träningspärm – ta kontakt med kansliet

Utbildningsmaterial Svensk Friidrotts [utbildningsportal](#)

Nyborjare i tonåren – [intropass](#) (Svensk Friidrott)

Utbildningar:

Svensk Friidrott har en utbildningstrappa för tränare:

- Barstränare i friidrott (7-10 år) - via Distriktsförbundet, [Friidrottsutbildningar Väst](#)
- Friidrottstränare steg 1 (10-12 år) - via Distriktsförbundet, [Friidrottsutbildningar Väst](#)
- Friidrottstränare steg 2 (12-14 år) - via Distriktsförbundet, [Friidrottsutbildningar Väst](#)
- Friidrottstränare steg 3 (14-17 år) - via [Svensk Friidrott](#)
- Friidrottstränare steg 4 (17-22 år) - via [Svensk Friidrott](#) (nästa start hösten 2027)
- Friidrottstränare steg 5 (seniorer 23 år och uppåt) - finns inte att erbjuda i Sverige i dag

SISU Idrottsutbildarna: [Introduktionsutbildning för tränare](#)

OBS: Kursavgift för grundutbildningar för ledare betalas av klubben. Anmälan till utbildningar ska gå via friidrottens kansli. Övriga specialutbildningar bekostas av tränarna själva.

Ungdomsläger

IK Ymer Friidrotts strävan är att anordna ett internt träningsläger för alla aktiva mellan 10-14 år

- Dessa läger planeras och utförs av klubbens tränare

Upplägg: 2 dagar

- Dag: 1 tre träningspass med valfria grenar, 1 pass med styrka/koordination/övrigt
- Dag 2: Lagtävling

När: slutet på april-början på maj

Plats: varierar (senaste lägret genomfördes 2018)

OBS: För bidrag till lägerkostnader lämnas ansökan till styrelsen i god tid, helst innan budgetarbetet i november. Ansökan ska innehålla förslag på reseort, preliminärt antal deltagare, önskemål om subventionering samt vilka ledare som ska följa med.

För de yngsta aktiva rekommenderas ett dagläger med den egna gruppen som start

Läger inrikes eller utomlands för äldre aktiva (15 år och uppåt) sker med viss oregelbundenhet

Läger arrangerade av Friidrottens utbildningscentrum kan eventuellt vara aktuella (ex specifika grenläger)

Aktivas råd kan anordna trivsella läger för aktiva 14/15 och uppåt

Att tävla - regelverket

Friidrott är en tävlingssport och tränare bör uppmuntra alla aktiva att som ett minimum delta i egna arrangemang såsom Ymerspelen eller resultattävlingar. Det finns dock inget tävlingskrav.

Klubben betalar anmälningsavgifter för svenska arena- och inomhustävlingar (gäller barn/ungdoms, junior- och seniorklasser) enligt följande:

- All tävlingsanmälan sker av den aktive. Målsman ansvarar för anmälan av minderåriga. Information om tävlingar finns i tävlingspärmen.
- Sista dag för tävlingsanmälan anges på inbjudan i tävlingspärmen eller på arrangörens hemsida. Sker anmälan efter angiven sista dag betalar den aktive hela anmälningsavgiften inklusive eventuell efteranmälningsavgift.

Klubben betalar maximalt tre starter för endagstävling. Vid flerdagarstävlingar betalas maximalt fyra anmälningsavgifter.

- Den aktive betalar själv anmälningsavgiften och andra eventuella avgifter som tillkommer om han/hon inte startar vid en tävling som han/hon anmält sig till. Den aktive kommer i slutet av varje säsong att faktureras för avgifter uppkomna då anmälan ej gjorts i tid, överanmälan, samt ej tävlingsstart.

För medel- och långdistanslöpare kan anmälningsavgifter betalas av klubben även för tävlingar som inte omfattas av arena- eller inomhustävlingar. Dessa lopp ska vara lopp av tävlingskaraktär enligt Svenska Friidrottsförbundets gällande tävlingsregler. Maximalt gäller då 8 st. tävlingar per tävlingsår.

Att tävla – lite tips

Som ny tränare kan det komma upp många frågor kring tävling. Här kommer lite tips.

Var hittar jag tävlingar vi kan åka på?

- I Ymers tävlingspärm eller Svensk Friidrotts [tävlingskalender](#): se inomhustävlingar samt arenatävlingar

Vad är det allra viktigaste att tänka på innan man åker på tävling?

- Läs viktig information på tävlingarnas hemsidor, **PM** och **tidsschema**, där hittar man allt man behöver veta som t.ex. hur man gör efteranmälningar, när man ska pricka av sig innan start, var man hämtar nummerlappar, vilken grop man hoppar i osv.
- **Prata med barnen** om vad de kan förvänta sig. Hur ser lokalen/arenan ut. Att det är viktigt att pricka av sig. Att man ska ha nummerlappen på. Måste man ha startblock. Hur låter pistolen när de ska starta. Hur fungerar en zon i längdhopp. Hur går man ut ur längdgropen eller kastringen. Hur värmer man upp och var får man värma upp någonstans.
- **Prata med föräldrar** så de vet vad de ska göra och hur de hittar PM och tidsprogram.

Vad är det allra viktigaste att tänka på när man är på tävling?

- **Kom i god tid**, ni ska hinna titta på hur hallen/arenan ser ut, t.ex. var ligger längdhoppsgropen och var finns toaletterna.
- Hämta nummerlapp och **pricka av sig** (oftast bara löpgrenar), och var i tid till uppropet.
- **Värm upp ordentligt** och håll i gång om det är många som tävlar.
- Ha ett **gott uppförande** mot andra aktiva och funktionärer: säg aldrig något elakt om någon annan som tävlar, svär inte när det inte går som man vill, hälsa på andra Ymeriter, heja på kompisarna när man inte tävlar själv.

Egna arrangemang/funktionärer

IK Ymer friidrotts verksamhet finansieras till stor del av egna arrangemang.

Information om arrangemangen innevarande år finns på hemsidan under [Ymerspelen](#).

Vi har framförallt fokus på våra arenatävlingar **Ymerspelen inomhus** (brukar vara i januari) samt **Ymerspelen utomhus** (oftast i början av juni).

Andra arrangemang via huvudklubben är:

- Linnémarschen – vätskestation
- Blodomloppet

Vem kan/ska vara funktionär?

Klubbens aktiva ska i så stor utsträckning som möjligt delta i egna tävlingsarrangemang. Aktiva medlemmar som av någon anledning inte kan eller vill delta i tävlingen ska vid förfrågan hjälpa till som funktionär. Föräldrar till aktiva barn/ungdomar ska hjälpa till som funktionär vid minst 2 arrangemang per år.

För att vara funktionär krävs inga förkunskaper. Det finns arbetsuppgifter både för nya funktionärer och de som har erfarenhet. Förutom grenspecifika funktionärer där man hjälper till med uppgifter som att mäta, kratta, skriva protokoll, lägga upp ribbor, upprop, sätta ut häckar etc. har vi även ett serviceteam där man kan hjälpa till med kiosk, prisutdelning och städ. Information om hur man anmäler sig finns på hemsidan - [funktionärer](#).

Regionsmästerskapen

Regionsmästerskapen är en mästerskapstävling för 13-14 åringar

Förutom att de aktiva tävlar individuellt tävlar man även för sitt distriktslag i en poängtävling

Götalandsregionens distrikt består av: Västsvenska (vårt distrikt), Göteborg, Östsvenska, Skåne

Varje år anordnas en tävling inomhus (februari-mars) och en utomhus (första delen av september).

Information om regionsmästerskapen finns på [denna sida](#). Alla individuella grenar är åldersbundna, d.v.s. ingen får tävla i annan åldersklass än den man har ålder för att delta i. Maximalt 12 deltagare per gren per lag. För att räkna fram lagresultatet summeras lagets placeringar i varje individuell gren ihop.

Tävlingsbestämmelser för Götaland finns att ladda ner [här](#).

Det är Västsvenska Friidrottsförbundet som sätter upp reglerna för deltagande. Sedan det Västsvenska distriktet bildades januari 2022 genom sammanslagningen av Västergötland, Bohuslän-Dal samt Halland har Västergötlands tidigare kvalgränser tagits bort och ersatts med tävlingsvana. Västsvenskarnas Barn & Ungdomskommitté sköter bokande av buss, boende samt gör anmälningar till tävlingen.

IK Ymers regler kring regionsmästerskapen: För att få representera IK Ymer krävs att man inte står i skuld till föreningen. I övrigt följer man Västsvenskarnas regler och ersättning för logi, resa och kost beslutas av styrelsen efter ansökan.

Svenska mästerskap - kvalregler

För de aktiva som uppnår IK Ymer Friidrotts uppsatta subventionsgränser står föreningen för resa och logi till USM, JSM och friidrotts-SM då avståndet överstiger 15 mil enkel resa från Borås. För att erhålla subvention krävs att subventionsgräns uppnåtts under föregående tävlingssäsong eller senast en vecka innan anmälningstidens utgång innevarande säsong.

Klubbens subventionsgränser baseras på Svensk Friidrotts årsbäсталistor från föregående års resultat för inom- och utomhussäsong. 20:e bästa resultat i respektive gren och åldersgrupp gäller som subventionsgräns för innevarande tävlingssäsong. Om mindre än 20 resultat visas gäller det sist redovisade resultatet som subventionsgräns. Dessa subventionsgränser kan ersättas av fasta subventionsgränser bestämda av tränarrådet och godkända av styrelsen. Om så sker ska de nya subventionsgränserna vara godkända och anslagna tre månader innan berörd SM-tävling.

Föreningens kansli samordnar och bokar gemensam resa och logi till USM, JSM och Friidrotts-SM då avståndet överstiger 15 mil enkel resa från Borås. Aktiva och tränare som vill resa eller bo på annat sätt bekostar resa och logi själva. Om gemensam resa inte samordnas av kansliet utgår ersättning enbart till den aktive. Medföljande förälder till minderårig aktiv står för egen kostnad.

Ersättning för resa och logi vid deltagande i Stafett-SM, Lag-USM och Kraftmätningen beslutas av styrelsen efter ansökan.

Aktiv som ej uppnått subventionsgräns kan erhålla subvention efter rekommendation av tränarrådet och beslut av styrelsen. Den aktive ska i detta fall bedömas ha en rimlig chans att nå final i aktuell gren.

Distriktskampen

Distriktskampen är en lagtävling för 13-17 åringar som utspelas mellan 3 svenska distrikt Västergötland/Bohuslän-Dal, Värmland och Halland samt 3 norska distrikt Akerhus, Oslo och Vestfold/Östfold.

Varje år anordnas en tävling inomhus i januari och distrikten turas om att anordna.

Det är Västsvenskas Friidrottsförbund som sätter upp reglerna för deltagande. Varje distrikt kan delta med två aktiva per klass och gren och varje aktiv kan delta i max 3 grenar + stafett. Respektive klubb inom distriktet nominerar de aktiva som vill delta och Västsvenskas Barn & Ungdomskommitté tar ut laget.

IK Ymer har inga speciella regler kring Distriktskampen. Deltagande subventioneras om budget tillåter.

Kraftmätningen

Kraftmätningen är en nationell lagtävling för 14-15-åringar (utomhus) och 16-17 åringar (inomhus).

För utomhustävlingen ska kvaltävlingar genomföras mellan maj-juni och kan göras regionalt (minst tre föreningar) eller lokalt (arrangören och/eller en förening till). Finalen är runt månadsskiftet augusti/september (samma helg som Finnkampen).

Föreningar kan tävla i mixat lag (både flickor och pojkar), flicklag eller pojklag. Deltar man i mixlag tävlar man automatiskt också i både pojk- och flicklag. Ett mixlag består av 6-16 st personer, varav minst 3 och högst 8 av respektive kön. Ett flick/pojklag består av 3-8 aktiva. Förutom 14-15-åringar får maximalt en 13-årig tjej och en 13-årig kille delta i varje lag. Man kan tävla i lag som består av flera föreningar.

De föreningar som tar sig vidare till finalen väljer fritt bland sina ungdomar i rätt ålder som ska vara med i finallaget. Det är med andra ord inte ett krav att de individer som deltog i kvalet, även deltar i finalen. Finalen brukar gå i samband med Finnkampen och de år då Finnkampen går i Sverige brukar den avslutande stafetten gå inne på Finnkampens arenan i samband med huvudtävlingen.

Innan covid-19 anordnade IK Ymer under flera år kval till Kraftmätningen i samband med Ymerspelen. Ymers lag har gått till final två gånger och där har flicklaget tagit brons båda gångerna. 2017 sprangs den avslutande stafetten inne på Stockholms Stadium.

Mer information kring regler hittar man på förbundets hemsida - [Kraftmätningen](#)

Seriesystem

2022 infördes ett sammanhängande seriesystem på fyra nivåer där Lag-SM-finalen och kvalen har SM-status och division 1 och 2 utgör Svenska Friidrottscupen.

Lag-SM genomförs på en tävlingsdag och omfattar årligen två kvalmatcher och en final. I kvalmatcherna deltar sex lag. Finalen omfattar åtta lag. I finalen deltar de sex främsta lagen från föregående års final samt vinnarna av de två kvalmatcherna.

Gruppindelning för Lag-SM-kvalmatcherna görs av SFIF med strävan efter idrottslig balans. Hänsyn tas också till att manliga och kvinnliga lag från samma klubb så långt möjligt ska tävla på samma plats.

Mer information finns på [denna sida](#).

Svenska Friidrottscupen delas in i två divisioner på serienivåerna under Lag-SM-kvalet: Division 1, som genomförs på en tävlingsdag, och division 2 som genomförs på två tävlingsdagar. Antalet lag kan variera från år till år, vilket gör att gruppindelning och förutsättningar för upp- och nedflyttning i seriesystemet kan förändras över tid. Gruppindelning i division 1 och division 2 görs av SFIF med utgångspunkt i de anmälda klubbarnas geografiska hemvist.

Varje förening ska ha en deltagare i varje individuell tävlingsgren samt ett stafettlag. I division 1 får högst fem tävlande per lag dubblera, dvs starta i två individuella grenar. Fritt antal dubbleringar gäller i division 2.

Mer information finns på [denna sida](#).