



Tävlingspolicy 2022

1. INLEDNING

Beslut rörande Tävlingspolicy är av operativ karaktär och beslutas därför av sportchefen. Syftet med policy är att ge vägledning om vad som gäller kring tävling i IFK Lidingö Friidrott (IFK) nedan. Föreningstränare och elitaktiva i Elittrappan har individuella upplägg enligt säsongsplanering och avtal med IFK. Policy riktas sig främst till övriga aktiva och ideella tränare.

2. TÄVLINGAR I OLIKA ÅLDRAR

Vilken tävlingsmängd en aktiv mäktar med utan att riskera utbrändhet och skador är individuellt men generellt gäller att en aktiv inte ska delta i mer än *tre grenar per tävlingsdag* och inte mer än *fem grenar per tävlingshelg* (mångkamp/tävlingsresor i IFK:s regi är undantaget). För att tävla i halvmaraton/maraton ska den aktive fylla 18 år samma år. Undantag godkänns av sportchef.

Var man tävlar har betydelse i olika åldrar. Generellt gäller att...

...barn 7–12 år tävlar inom Stockholms Län	...juniorer och seniorer tävlar enligt säsongsplanering
...ungdomar 13–14 år tävlar inom Svealand	...veteraner bekostar sitt tävlande och har därför fritt att tävla efter eget huvud
...ungdomar 15–17 år inom Sverige	

Aktiva bekostar sitt tävlande om man avviker från ovan (undantag beslutas av sportchef). Vissa tävlingsresor är undantagna, som t.ex. Marsspelen och VU-spelen.

3. ANMÄLAN, STARTAVGIFTER, COACHNING, ETC.

3.1. Anmälan och coachning, arenatävlingar (inne och ute)

Tävlingsanmälan görs av den aktive (eller förälder), som också ansvarar för att tävlingen faller inom ramen för denna policy.

Observera gällande Folksam Grand Prix (FGP); anmälan till FGP inklusive förtävlingar godkänns av och genomförs av sportchef.

Föräldrar coachar normalt sina barn, dvs. *en ideell tränare har ingen skyldighet att coacha på tävlingar*. Ingen reseersättning betalas ut i samband med tävling vare sig för aktiva eller ideella tränare. Särskilda regler gäller för mästerskap enligt nedan.

3.2. Startavgifter

Startavgiften ingår i aktivitetsavgiften så länge tävlingen faller inom ramen för denna policy (IFK:s egna arrangemang ingår alltid).

Startavgifter som överstiger 200 kr ska godkännas av sportchefen innan anmälan görs och den som anmäler förväntas följa arrangörens anmälningsdirektiv. Var särskilt uppmärksam på om arrangören förväntar sig förskotts betalning.

Efteranmälan, "no-show"

Efteranmälningar är dyrt (ofta 100% ovanpå startavgiften) och betalas därför av den aktive. Alla aktiva (även elitaktiva) som inte kommer till start utan att avanmäla sig enligt arrangörens rutiner (no-show) eller utan giltig anledning (sjukdom eller skada) debiteras startavgiften.

Startavgifter för gatlopp/långlopp och terräng

Huvudregeln är att den aktive bekostar startavgift för terränglopp, långlopp/stadslopp om inte annat överenskommit med sportchef. Terränglopp/stadslopp som ingår i Klubbkampen, DM och Terrängsatsningen bekostas av IFK (se hemsida). Terrängstaffetter, som t.ex. Turebergs- och Slottstaffetten bekostas normalt av laget såvida sportchefen inte beslutar annat.

Startavgifter i samband med tävlingsresor

Tävlingsresor planeras, bokas, bekostas och genomförs av träningsgruppen. Eventuella tävlingsresor i IFK:s regi utformas som regel så att avgiften också omfattar startavgiften.

3.3. Tävlingsdräkt

Huvudregeln är att alla (även elitaktiva) tävlar i IFK:s tävlingsdräkt (barn under 11 år kan tävla i IFK T-shirt). Elitaktiva med sponsravtal kan få undantag (beviljas av sportchefen). Vid nationella mästerskap måste IFK:s tävlingsdräkt bäras i enligt tävlingsreglementet. Ytterligare information om tävlingskläder finns på IFK:s hemsida.



4. SVENSKA MÄSTERSKAP (SM)

4.1. Styrelsen beslutar vilka mästerskap som IFK bekostar

Antalet elitaktiva varierar över tid liksom föreningens ekonomiska resurser. Styrelsen kan mot bakgrund av detta besluta att inte delta på mästerskap eller att ändra syftet med deltagandet (att låta toppning och att ta SM-poäng komma i andra hand). Även om styrelsen beslutar att inte medverka kan aktiva kan fortfarande delta enligt nedan.

4.2. IFK:s kansli har ett helhetsansvar för SM-tävlingar

För att säkerställa att alla uttagningar är oberoende så är det sportchefen tar ut trupperna till alla nationella mästerskap. För att göra arbetet med bokningar och anmälningar systematiskt så gäller regeln att *ingen aktiv eller tränare på egen hand får anmäla aktiva till ett SM*. Alla sådana anmälningar (såvida den aktive inte bekostar sitt deltagande själv enligt nedan) avanmäls och eventuella kostnader debiteras den som anmält.

4.3. Vilka kan delta i ett senior-SM?

I ett senior-SM tävlar man mot Sverigeliten och det är viktigt att den aktive är mentalt och nivåmässigt kvalificerad för att delta. Därför gäller följande för SM-deltagande i IFK:

- För deltagande i senior-SM ska den aktive fylla 18 samma år
- I USM/JSM tävlar man i sin egen åldersklass
- När man direktkval (se nedan) är man garanterad en plats
- Högst antal deltagare per gren är normalt 3 aktiva (ranking styr)
- Sportchef tar ut slutlig trupp (aktiva & coacher) enligt nedan
- Alla SM omfattas av [Policy doping alkohol droger och tobak](#)

Sportchefen kan besluta om undantag (t.ex. låta juniorer delta i lag-SM).

4.4. Uttagningsprocedur, i nationella mästerskap inklusive parafriidrotten

IFK lägger stort värde i att uttagningar görs av sportchefen, som inte har band till aktiva; trovärdighet stärks.

Aktiv som klarat *direktvalgränsen* är garanterad en plats i truppen förutsatt att hen är frisk/skadefri vid tävlingstillfället (denna metod saknas i parafriidrotten). Den slutliga uttagningen sker genom dialog mellan sportchef/coach/aktiv där man bland annat diskuterar form och kapacitet, lust/vilja att delta samt om den aktive är mentalt förberedd för mästerskapet.

För att delta i ett arena-SM förväntas den aktive ha gjort minst en tävlingsstart i samma gren under säsongen. Sportchef kan ta extra hänsyn till aktiva med erkänd kapacitet, men som pga. skada/sjukdom ännu inte nått "normal nivå" eller kunnat tävla. Sportchef kan också göra taktiska uttagningar om IFK har chans på SM-poäng eller lagmedalj. Detta är

För SM i 10K, 50K, halvmaraton, maraton, trail, bergslöpning, OCR, ultra, 24 timmarslöpning och mångkamp bedöms deltagande individuellt (samråd sportchef/coach/aktiv).

Baserat på hur den slutliga truppen ser ut, tar sportchefen ut vilka coacher och ledare, som ska delta.

4.5. Stafett-SM

Uttagning sker enligt ovan, men därtill gäller också att Man först och främst tävlar i sin egen åldersgrupp. IFK:s hållning är att juniorers deltagande i ett seniorlag får inte sker på bekostnad av juniorlaget. Starten i sin egen åldersklass går alltså före! Juniorers och ungdomars dubbleringar ska först godkännas av sportchef.

4.6. Att delta i ett SM, utan att ha blivit uttagen i truppen

Om man inte tagits ut i truppen eller om styrelsen beslutat att avstå ett mästerskap kan fortfarande delta förutsatt att sportchefen ger sitt samtycke (kontroll att IFK inte redan har 3 deltagare i grenen samt att den aktives nivå och mognad räcker för deltagande).

IFK anmäler den aktive och startavgiften och den aktive betalar resa och logi. Sportchefen försöker komplettera bokningen på samma hotell som den övriga truppen. Finns plats faktureras boendet i efterskott. Bor den aktive på ett annat hotell betalas boendet på plats. Normalt nyttjas de coacher som finns påplats. Önskar den aktive ha sin egen coach sker det på den aktives (eller coachens) bekostnad.



5. DIREKTKVALGRÄNSER

Direktkvalgränserna syftar till att alla aktiva ska ha moroten att själva kunna påverka sitt deltagande i SM. Det blir ett tydligt mål för säsongens träningsupplägg och sitt tävlande. Direktkvalgränsen är inte ett krav för att få delta på SM, utan slutlig uttagning av trupp är fortfarande en dialog mellan sportchef/coach/aktiv. För J22-U15 är direktkvalgränsen ett justerat medelvärde för lilla "q" alternativt "medianresultatet" för respektive JSM/USM 2016–2021. För senior har också "topp-6-resultaten" för samma period vägts in. [Klicka här för att ta del av beräkningen!](#)

5.1. Direktkvalgränser, senior & junior, arena utomhus

	M	M22	P19		K	K22	F19
100 m	10,79	11,06	11,19		11,90	12,61	12,61
200 m	21,91	22,60	22,90		24,54	25,00	25,50
400 m	49,22	50,66	51,96		57,00	58,58	60,35
800 m	1:52.78	1:57.41	1:59.82		2:12.20	2:12.60	2:21.13
1 500 m	3:56.16	4:02.14	4:10.59		4:33.56	4:49.00	4:50.00
5 000 m	14:54.79	15:17.36	15:56.06		16:59.44	18:02.02	10:51.20
10 000 m	30:48.76	x	x		35:56.78	x	x
3 000 m hinder	9:08.34	6:08.41	6:08.41		10:35.67	7:17.00	7:18.00
110 m häck	14,73	15,40	15,54		14,38	14,90	15,01
400 m häck	54,06	55,56	57,67		62,78	67,16	65,41
Höjd	1,99	1,97	1,91		1,75	1,68	1,62
Stav	4,73	4,50	4,29		3,74	3,52	3,38
Längd	7,00	6,72	6,52		5,73	5,47	5,31
Tresteg	14,96	14,35	13,56		12,35	11,73	11,38
Kula	16,86	14,58	15,13		13,87	12,97	12,30
Diskus	53,08	47,33	46,28		42,36	42,75	33,70
Slägga	61,80	56,06	53,93		56,17	52,09	46,04
Spjut	63,67	60,93	54,64		45,93	40,28	36,67

5.2. Direktkvalgränser, senior & junior, arena inomhus

	M	M22	J19		K	K22	J19
60 m	7,00	7,09	7,27		7,70	7,82	7,98
200 m	21,98	50,95	51,92		25,00	58,28	58,96
400 m	49,52	x	x		57,10	x	x
800 m	1:54.03	x	x		2:16.00	x	x
1 500 m	3:57.65	4:06.50	4:11.33		4:36.00	4:47.44	4:49.31
3 000 m	8:29.96	x	x		9:58.00	x	x
60 m häck	8,23	8,46	8,60		8,70	9,06	9,18
Höjd	1,99	1,97	1,92		1,70	1,76	1,63
Stav	4,77	4,60	4,27		3,75	3,58	3,42
Längd	7,00	6,62	6,24		5,70	5,56	5,31
Tresteg	14,98	14,03	13,18		12,00	11,62	11,39
Kula	16,85	14,48	14,76		13,70	13,08	12,26
Vikt	18,59	16,58	15,33		16,90	15,53	14,27



5.3. Direktkvalgränser, ungdom, arena utomhus

	P17	P16	P15		F17	F16	F15
100/80 m	11,45	11,63	9,80		12,76	12,84	10,70
200 m	23,09	23,91	x		25,94	26,73	x
400/300 m	52,75	53,73	38,66		61,69	61,49	42,84
800 m	2:04.14	2:07.25	2:10.65		2:22.59	2:23.77	2:26.79
1 500 m	4:19.91	4:28.19	x		4:52.00	4:54.90	x
3 000/2 000 m	9:25.71	9:37.20	6:16.61		10:55.00	10:57.00	7:05.11
2 000/1 500 m hinder	6:28.12	6:59.72	4:58.99		5:24.00	5:25.00	5:36.68
110/100/80 m häck	15,62	15,76	11,82		15,66	15,61	12,60
300 m häck	41,15	42,56	43,77		48,00	48,39	47,88
Höjd	1,85	1,77	1,72		1,58	1,56	1,54
Stav	3,93	3,77	3,46		3,22	3,02	2,84
Längd	6,13	6,00	5,80		5,09	5,09	5,07
Tresteg	13,26	12,56	11,98		11,09	11,03	10,55
Kula	15,03	13,07	13,08		12,30	11,68	10,99
Diskus	44,78	38,75	39,92		35,43	29,92	32,84
Slägga	52,66	48,50	46,25		46,04	44,94	40,63
Spjut	48,72	43,95	42,08		34,42	34,28	31,68

5.4. Direktkvalgränser, ungdom, arena inomhus

	P17	P16	P15		F17	F16	F15
60 m	7,36	7,54	7,72		8,01	8,21	8,27
400 m / 200 m	52,58	54,20	24,51		59,44	61,47	26,67
1 500 / 1 000 m	4:21.43	4:27.29	2:53.95		4:54.42	5:06.12	3:07.30
60 m häck	8,65	8,80	9,08		9,26	9,32	9,61
Höjd	1,82	1,77	1,66		1,56	1,54	1,50
Stav	3,96	3,48	3,13		3,01	2,93	2,75
Längd	5,94	5,86	5,58		5,05	5,03	4,87
Tresteg	12,59	12,22	11,45		10,98	10,60	10,39
Kula	14,32	12,27	12,20		12,37	11,11	10,22
Vikt	16,35	14,99	13,81		14,71	13,03	11,67

