



SPORTSLIG PLAN

2022

«Sammen for store opplevelser»

Visjon IL Gular, Friidrett



Innhold

Side

1. Innledning	3
2. Organisasjon	4
3. Påmeldingsrutiner og sesongplanlegging	5
4. Draktinstruks	6
5. Medisinsk støtteapparat og tilgang til treningsentre	9
6. Økonomiske rammer	12
7. Kriterier for dekning av reise- og oppholdskostnader	14
8. Bonuser	15



1. Innledning

Den sportslige planen skal fungere som informasjon / veiledning for utøvere i Gular Friidrett. Her har vi prøvd å samle relevant informasjon innen ulike temaer innenfor Sport (og administrasjon) som kan være relevant for samtlige medlemmer.

Den sportslige planen til IL Gular er basert på ulike komponenter hvor vi vil trekke frem følgende elementer:

- Et godt utbygd trenernetverk med kompetente trenere.
- Store og gode treningsgrupper som gir sportslig og sosialt utbytte.
- Avtaler med ulike behandlere hvor man er sikret rask tilgang og kompetent behandling.
- Treningssentre.
- Draktavtale som sikrer utøverne konkurransetøy kostnadsfritt.
- Rimelig leie på Gularhuset som kan bidra til at man slipper å ta deltidsjobb i tillegg til studier for å betale husleie.
- Et konkurransedyktig økonomisk støttesystem.

I løpet av den Sportslige planen vil man komme inn på flere av de punkter som er nevnt over.

Sportslig leder **Asgeir Thomassen** er øverste sportslige ansvarlige i Gular Friidrett og spørsmål om den sportslige planen kan rettes til ham eller hans samarbeidspartnere. Asgeir sin organisasjon presenteres nærmere under punkt 2.



2. Organisasjon

Den sportslige virksomheten styres av sportslig leder Asgeir Thomassen og styremedlem Tomas Windheim med assistanse av trenerne. Ved behov dekkes noe av oppgavene inn av resten av styret.

- Erlend Sæterstøl - trener sprint / teknisk (begge kjønn)
- Asgeir Thomassen - trener mellom / lang menn
- Bjørn Steinar Nedrebø - trener mellom / lang jenter

Kontakt med samarbeidsklubbene er et ansvar som sportslige leder deler med flere andre. Rekrutteringsarbeidet blant barn og unge blir utført av TIL Hovding og Strandebarn IL.

Følgende arbeidsoppgaver er tillagt sportslig leder:

- Ha jevnlig kontakt med treningsgruppene
- Sørg for at trenere og aktive setter opp sesongplaner og se til at disse følges opp, eventuelt justeres etter behov
- Sammen med trenerne ha ansvaret for klubbens stafettlag
- Være ansvarlig for at gruppens utøvere kjenner til påmeldingsfristene og sjekke at påmeldingene til norske mesterskap er gjort før fristen
- Skal sammen med trenerne holde oversikt over behov for medisinske støtteapparat
- Skal sammen med trenerne kartlegge behovet for innkjøp av treningsutstyr.



3. Påmeldingsrutiner og sesongplanlegging

Gular Friidrett ønsker å ha gode påmeldingsrutiner. Dette er viktig både for den aktive, sportslig leder og klubben som helhet.

I denne anledning er det viktig at utøvere sammen med sin(e) trener(e) planlegger sesongen på et tidlig tidspunkt. Dette gjelder både treningsleir(er) samt innen- og utendørssesong. Sportslig leder er selvsagt klar over at det kan bli endringer underveis (skader / sykdom), men det er uansett viktig å ha på plass en grovskisse, slik at klubben er klar over hvilke mesterskap / stevner som utøveren prioriterer. Med en slik oversikt kan klubben være med på å legge til rette slik at oppladningen blir så god som mulig.

Før man melder seg på konkurranser skal utøver ha løst lisens hos Norges Friidrettsforbund -

Link: <https://isonen.no/event/ckxa9ny0u0xme0f67vwi0j7h1/>

Utøver er selv ansvarlig for å melde seg på til individuelle konkurranser. Gular Friidrett melder på stafettlag, og klubben kontrollerer også at påmeldingen til norske mesterskap blir foretatt i tide.

Fristen for å levere inn konkurranseplan for kontraktsutøvere er **15.01.2021** for innendørssesongen og **01.04.2021** for utendørssesongen. Planene skal leveres til sportslig leder (se organisasjon). Utøver står i utgangspunktet fritt til å velge ut hvilke stevner/mesterskap som skal prioriteres, men det oppfordres til å prioritere norske mesterskap samt andre stevner/stafetter som er viktige for klubben.

Ved å ha på plass en konkurranseplan har både utøver og klubb en viss grad av forutsigbarhet samt at klubben kan være med på å legge til rette slik at oppladningen blir så god som mulig.

Stafetter er viktige for Gular og følgende har høy prioritet:

- Holmenkollstafetten
- Askstafetten
- Andre stafetter etter ønske fra aktive.

Gular Friidrett har som målsetting å få organisert en felles treningsleir for sine utøvere på vårparten - fortrinnsvis påsken.



4. Draktinstruks

Generelt:

Som hovedregel skal klubbens konkurransedrakt og overtrekksdrakt, det vil si singlet og shorts/tights/heldrakt for herrer og topp/singlet og hotpants/tights for damer/shorts, benyttes ved alle konkurranser for Gular. Det oppfordres til å bruke flest mulig sportslige anledninger å profilere Gular. Dette inkluderer også kontakt med presse (TV-intervjuer og fotografering, etc).

Krav i forbindelse med draktbruk og presiseringer:

1. Klubbdrakt skal brukes ved alle internasjonale *, nasjonale og regionale mesterskap samt stevner, både ved individuelle starter og ved deltagelse på stafettlag.
2. Klubbdrakt skal brukes ved deltagelse i stafetter i regi av Gular Friidrett, både på bane og vei.
3. Kun organisatoriske ledd (klubb / forbund), kan inngå / signere sponsoravtaler på vegne av Gular Friidrett. Utøver plikter å kontakte klubbens styre ved inngåelse av personlige sponsoravtaler.

*Forøvrig henvises til NFIF's rettighetsstruktur (profileringsmatrise), sist oppdatert 2009.

Alle medlemmer av Gular Friidrett mottar fritt 1 stk konkurranseoverdel (singlet eller topp). De som har kontrakt eller har tatt kravet til hoved-NM mottar et sett konkurransetøy og overtrekk. De uttatte til førstelaget på Holmenkollstafetten mottar fritt 1 konkurranseoverdel.

Alle spørsmål knyttet til utstyr kan rettes til klubbens utstyrsansvarlige Nikolas Jon Aarland.



KONKURRANSEDRAKT FRONT, REGLER OG RETNINGSLINJER



REGLER IHT NFIF

Konkurransedrakt klubb, spesifisert til overdel front, kan nå ha maksimalt seks sponsorlogoer pluss NFIF's generalsponsor for de utøvere som har avtale med NFIF. I tillegg kommer produkt-logo (Trimtex) Det er ikke restriksjoner på noe annet enn overdel. Med hensyn til størrelse er alt som før, det vil si ingen begrensing.

Det er viktig å være klar over at reglementet gjelder alt tøy som bringes inn på banen.

Klubbregel 2020

Klubb har rett til inntil 3 logo ref bildet, utøvere kan etter avtale få inntil 2 personlige sponsormerker på konkurransedrakt front .

TRIMTEX sin logo er en del av drakten (integret)

Klubbens hovedsponorer skal være markant noe større enn øvrige merker og plassert som vist - og tilsvarende på "sponsornivå" - så skal det være tilsvarende

Det skal være ryddige og forholdsvis like stor grad av synlighet for alle

PERSONLIG AVTALE:

Alle personlige avtaler og bruk av logoer på drakter skal være fremlagt og godkjent av klubbens styre

Er det innvilget at en utøver kan ha en konkurrerende sponsor til klubbens, skal dette være plassert på annet sted enn konkurranse front - og også stå i forhold til øvrige sponsormerker.



Profileringsmatrisen

Basert på avtalen som ble inngått med Eliteklubbenes Forening i 2002 - revidert i 2003 og oppdatert i 2009, i forhold til den internasjonale stevnestrukturen (navn) og ordlyd (øvelsesgruppe endret til løftprosjekt).

Konkurranser

Konkurransedrakter, inkl. oppvarming/profileringstøy	Landskamper	Diamond League,	Super Grand Prix, IAAF Grand Prix	IAAF Permit, European Athletics Permit	Andre int. stevner utenlands	Int. løp utenfor bane	Int. innendørs stevner	Nasjonale stevner og int. stevner I Norge, eks. Bislett Games
	Int. mesterskap	herunder Bislett Games						
Utøvere i elitegr.	NFIF	NFIF	NFIF	NFIF	NFIF	NFIF	NFIF	NFIF/klubb
Utøvere som mottar støtte	NFIF	NFIF	NFIF	NFIF	NFIF	NFIF	NFIF	NFIF/klubb
Utøvere i løftprosjekt	NFIF	NFIF	Klubb	Klubb	Klubb	Klubb	Klubb	Klubb
Tilbudt avtale med NFIF, men takket nei	NFIF	NFIF	Klubb	Klubb	Klubb	Klubb	Klubb	Klubb
Utøvere som ikke mottar støtte eller er i løftprosjekt	NFIF	NFIF	Klubb	Klubb	Klubb	Klubb	Klubb	Klubb

Trening

Profilertreningstøy	Trening i utlandet	Aktiviteter i utlandet	Trening i Norge	Aktiviteter i Norge
Utøvere i elitegr.	NFIF/ klubb	NFIF/ klubb	NFIF/ klubb	NFIF/ klubb
Utøvere som mottar støtte	NFIF/ klubb	NFIF/ klubb	NFIF/ klubb	NFIF/ klubb
Utøvere i løft- prosjekt	Klubb	Klubb	Klubb	Klubb
Tilbudt avtale med NFIF, men takket nei.	Klubb	Klubb	Klubb	Klubb
Utøvere som ikke mottar støtte eller er i løftprosjekt	Klubb	Klubb	Klubb	Klubb



5. Medisinsk støtteapparat og tilgang til treningsentre

IDRETTSMEDISINSK AVDELING

er en klinikk bestående av erfarne behandlere i form av allmennlege/idrettslege, fysioterapeut, manuellterapeut, og muskelterapeut. Behandlerne jobber tverrfaglig og samarbeider i forhold til behandling av skader, sykdom og rehabilitering etter skader. I lokalene på Brann Stadion har de behandlingsrom, laboratorie/skadestue, treningshall og testlaboratorie med blant annet utstyr for kondisjonstest (max O₂), styrketest (Contrex) og spenstest(kraftplattform). I tillegg har de AlterG - anti gravity tredemølle, som bla brukes ved gjenopptrening etter skade. Vedlagt den sportslige planen finnes en prisliste. Utøveren betaler for hver enkel konsultasjon/tjeneste eller kan tegne et medlemskap. I medlemskapet er alle tjenester inkludert. For detaljer om priser, tjenester osv - se vedlegg. Kontaktperson - Kjersti Opheim Moldenes Klinikkleder - sykepleier. Mob: 47 66 27 02 | Tlf: 53 00 68 00 | e-post: kjersti@idrettsmedisinsk.no

TORBJØRN LYSNE OG MOTUS 365

Torbjørn og Motus 365 holder til i Liavegen 13, 5132 Nyborg. De tilbyr trykkløsebehandlinger, nålebehandling og diverse muligheter for øvelser som slyngetrening og tester for muskelstyrke. Pris pr. behandling er kr 300. Torbjørn kan kontaktes på mob 98135440 eller på mail Torbjorn@motus365.no. Dere kan også henvende dere til fellestelefonen 55707036. Det vil være liten eller ingen ventetid.

ULRIKSDAL HELSEPARK

Kiropraktorklinikken består i dag av Jan Arve Borge, Eirik Johan Skeie og Andreas Tunset.

Adresse: Ulriksdal 2, Tlf: 55 32 05 90

Kiropraktorklinikken tilbyr undersøkelse, diagnose og behandling av skader / plager i nerve- muskel- skjelettsystemet.

→ Ultralyd - hurtig diagnose og behandling → God oppfølging - gunstig pris

→ Hurtig tilgang til MR og lege

For behandling ved Ulriksdal gjelder timebestilling med ref til avtale IL Gular.



MARTIN HANSTVEDT, PARADIS SPORTSKLINIKK AS

De er tre terapeuter med driftsavtale og en uten avtale som jobber helprivat. Det er først og fremst Martin og Atle Sørbrøden med avtale som jobber med idrett, mens Camilla Bendiksen som jobber helprivat også jobber mye med idrett. De er interessert i å kunne bidra med skadehåndtering og utarbeide styrke/prestasjonsprogrammer slik som Martin har gjort for en del av utøverne allerede. Vi har ikke inngått en rabattavtale med de, men utøverne får frikort ved bruk av mer enn kr.3400 hos Martin og Atle. Hos Camilla må utøverne betale, men hun kan være villig til å gi litt rabatt.

Martin og Atle vil ikke prioritere ren muskelterapi når utøverne ikke har spesielle plager. Hvis det ikke er snakk om skadebehandling eller utarbeidelse av treningsprogram vil Camilla eller annen muskelterapeut ta seg av dette.

Kontakt Martin på 46525739, Atle på 92404253 eller Camilla på 93297477 på SMS om dere ønsker time. Fortell kort hva det gjelder og så vil de sette opp timer ut fra behov.

BJØRN STEINAR NEDREBØ

Hvis man ikke kommer i mål med de over nevnte behandlere kan man kontakte Bjørn Steinar på tlf. 92624077

REFUSJON AV UTLEGG

Svært mange av våre kontraktsaktive er studenter. Er du tilknyttet Sammen i Bergen dekkes en del av legekostnadene.

Hva og hvordan finner du på denne linken - <https://www.sammen.no/no/bergen/helse>

LISENS

Ellers skal alle aktive ha løst helårslisens. Denne har en forsikringsordning som blant annet dekker førstegangs skade (også belastningsskade).

Du kan lese mer om ordningen her - <https://mosjon.friidrett.no/lisens2021> Her er det **VIKTIG** å se på forsikringsvilkårene: [Forsikringsvilkår 2022](#)



NB! Skal man få det dekket av idrettsforsikringen må man melde skaden, vente på å bli oppringt av skadetelefonen, og så bestiller de time til undersøkelse hos en av sine godkjente behandlere. Merk at ikke alle behandlerne våre er godkjente av forsikringsordningen.

ALLE UTØVERE ANBEFALES Å TEGNE UTVIDET LISENS. Hvorfor? Når det gjelder undersøkelse er man sikret rask tilgang (innen 3 dager) uansett type lisens. Forskjellen mellom utvidet/ grunnlisens er 3/60 dager før behandling dekkes, ikke undersøkelse - der er det likt.

Hvis de medisinske kostnadene ikke refunderes av andre instanser betaler du selv faktura og sender kvittering til klubben for refusjon (så lenge kontraktsbeløpet ikke er brukt opp).

HVIS KOSTNADENE IKKE REFUNDERES

Har utøveren kontrakt kan kostnader til medisinsk oppfølging dekkes innenfor rammene av kontrakten. Regning sendes da til klubben.

SAMMEN TRENINGSENTRE

Da mange av IL Gular, friidrett sine medlemmer er studenter representerer Sammen det beste totaltilbudet for de fleste våre mhp pris og tilgjengelighet.

For ikke-studenter er prisen kr.499 pr. mnd.



6. Økonomiske rammer

I det følgende vil de prinsipper IL Gular legger til grunn for den økonomiske støtten til utøverne bli omtalt. **IL Gular vil understreke at trenernetverk og et godt sportslig og sosialt miljø** i klubben er de dominerende elementer i klubbens arbeid. Den økonomiske støtten skal som hovedregel betraktes som en hjelp til utøverne for å dekke kostnader, opptil en nærmere fastsatt sum, forbundet med idrettsutøvelsen.

Klubben opererer med ulike kategorier med tanke på økonomisk støtte og som hovedregel bygger kategoriene på poeng oppnådd i henhold til nasjonal poengtabell (se vedlagte fil).

[Link til poengtabell](#)

Hvilke poeng som man trenger til de ulike kategoriene kan variere fra år til år med bakgrunn i klubben sin økonomiske situasjon, antallet utøvere på et høyt nivå etc.

Klubben vil også kunne tildele utøvere midler fra en ekstraordinær post. Det må søkes på forhånd for å få en eventuell godkjenning.

Utøvere uten kontrakt kan innvilges støtte i løpet av sesongen hvis de presterer resultater som kvalifiserer til det. Dette må skje innen hoved-NM.

Startkontingenter

Startkontingenter dekkes for alle kontraktsutøvere (i henhold til godkjent konkurranseplan).

Startkontingenter dekkes for alle utøvere på friidrettsstevner, mens det dekkes ikke utgifter til startkontingent på mosjonsløp.

Annet

Forpleining

I forbindelse med Hoved - og juniormesterskap dekker klubben kostnadene ved en **FELLES** middag for aktive, trenere og ledere.



Reiser (inkludert overnatting) Hoved-NM, junior-NM, innendørs-NM samt Holmenkollstafetten organiseres av klubben. Som hovedregel organiseres reiser til andre NM og til nasjonale eller internasjonale stevner av utøverne selv, og utøverne legger selv ut.

Reiseutgifter i forbindelse med stevner innenfor Bergensområdet, inkludert Askøy, Knarvik, Osterøy og Sotra, dekkes ikke. Reiseutgifter til/fra flyplass/togstasjon/båtstoppested i Bergen (eller på utøverens hjemsted dersom utøveren er bosatt annet sted) dekkes ikke.

Bruk av tildelte midler skal skje i perioden fra 1. november 2020 til 31. oktober 2021. Regninger for denne perioden må være sendt til klubben senest 15. november 2021.

Ferierepresentasjon Utøvere som representerer andre klubber i deler av sesongen kan få redusert sitt støttebeløp.

Forpliktelser

Utøvere som mottar støtte forplikter seg til å delta for Gular i aktuelle mesterskap og stafetter. Dette er regulert i kontraktene.



7. Kriterier for dekning av reise og oppholdskostnader

Stevne	Grunnregel	Merknad
UM innendørs	Kvalifiseringskrav til junior-NM (utendørs) må være oppfylt. Utøvere i aldersgruppen 20-22 år representerer Gular. For yngre utøvere bestemmes (og betales) deltakelse av moderklubb.	Klubben dekker normalt reise og opphold, men det kan vurderes egenandeler
NM innendørs	Kvalifiseringskrav til Hoved-NM (utendørs) må være oppfylt	Klubben dekker normalt reise og opphold, men det kan vurderes egenandeler
NM terrengløp - kort og lang løype	Utøveren må kunne prestere på rimelig høyt nivå. Kvalifiseringskrav til junior-NM / Hoved-NM må ikke være oppnådd	Klubben dekker normalt reise og opphold, men det kan vurderes egenandeler
NM motbakke	Kontraksutøver	Klubben dekker normalt reise og opphold, men det kan vurderes egenandeler
NM halvmaraton / NM maraton	Etter søknad i forkant - må kunne hevde seg i medaljestriden	Til vurdering i hvert enkelt tilfelle - egenandeler kan vurderes
NM i stafetter	Etter uttak av Sportslig leder	Klubben dekker normalt reise og opphold, men det kan vurderes egenandeler
NM-Junior og Hovedmesterskapet	Alle som er kvalifiserte og som dokumenterer form	Klubb dekker reise og opphold



8. Bonuser

Gjelder mesterskap som arrangeres/resultater som oppnås i kontraktsperioden (01.11.2021-31.10.2022)

NB!! Bonusordningen gjelder alle våre utøvere enten de har kontrakt eller ikke.

OBS!! Noen utøvere har i sin kontrakt at tildelt grunnstøtte automatisk vil bli hevet med et gitt antall kroner hvis de oppnår et resultat på et bestemt nivå. Hvis dette beløpet er lavere enn evt. tildelt bonusstøtte iht. klubbens retningslinjer i «Sportslig Plan» (se under) vil bonusstøtten erstatte heving i grunnstøtte. Er det høyere faller bonusstøtten vekk. Bonusstøtte har et maksimalt beløp kr 16 000.

Bonus for Deltakelse / Rekorder:

EM / VM Senior deltagelse ute / inne individuelt/stafett 8.000 / 4.000

Junior-EM / VM / U18 / U20 / U23 deltagelse, individuelt / stafett. 4.000 / 2.000

Deltagelse EM / VM terrengløp / motbakke / halvmaraton / maraton 4.000

Topp 6 i EM/VM senior/junior - dobbel sats av deltagelse

Kongepokal 8.000

NM-Gull hovedmesterskap senior individuelt 4.000

Norsk rekord senior / utendørs,
individuelt / per deltaker i stafett (gjelder bare klubbtag) 8.000 / 2000

1000m stafett (hoved-NM for senior) per deltaker 1.000

NM-Gull mangelkamp /terrengløp /halvmaraton / maraton / motbakkeløp
alt individuelt, senior 4.000

Rekordbonuser gis bare en gang i hver øvelse



Bonus for Deltakelse / Rekorder:

Utøvere som oppnår resultater som gir mer enn 930 poeng på den nasjonale serietabellen, får en bonus på kr. 6000 såfremt ikke noe annet er avtalt.

Bonus gis bare en gang i hver øvelse. Innendørsresultater gir også bonus.

930 poeng tilsvarer:

Menn

*60m 6.85
100m 10.66
200m 21.43
400m 47.33
800m 1.49.50
1500m 3.44.40
3000m 8.05.00
5000m 13.56.50
10000m 29.07.00
110m hekk 14.22
400m hekk 51.38
3000m hinder 8.43.50
Høyde 2.14
Stav 5.11
Lengde 7.50
Tresteg 15.52
Kule 17.35
Diskos 54.60
Slegge 64.14
Spyd 72.00
Halvmaraton 1.05.00
Maraton 2.20.00
10-kamp 7000 poeng*

Kvinner

*60m 7.46
100m 11.62
200m 23.61
400m 53.10
800m 2.02.65
1500m 4.12.20
3000m 9.02.80
5000m 15.42.00
10000m 32.59.00
100m hekk 13.52
400m hekk 57.40
3000m hinder 9.53.00
Høyde 1.87
Stav 4.13
Lengde 6.40
Tresteg 13.53
Kule 16.62
Diskos 55.00
Slegge 60.40
Spyd 54.85
Halvmaraton 1.14.00
Maraton 2.38.00
7-kamp 5500 poeng*