

Januar 2017

Friidrett for barn og ungdom

En veileder for trenere, ledere, utøvere, dommere og foreldre



Forord

“Friidrett for barn og ungdom” inneholder viktig informasjon og nyttige verktøy for å kunne levere god friidrettsaktivitet og trening for unge utøvere. Håndboken skal kunne bidra til at unge friidrettsutøvere får et tilbud som legger grunnlag for livslang friidrettsglede, samt gi dem en mulighet til å ta ut sitt potensiale.



Håndboken er først og fremst en veileder for trenere, ledere, utøvere, dommere og foreldre.

KREDITERING AV BILDER:

- Helene Arnesen:
Side 13
- Erik Berglund:
Side 1, 2, 3, 34, 35, 36 og 37
- Eirik Førde:
Side 1, 4, 5, 32, 33, 38 og 39
- Sondre Guttormsen:
Side 28 og 29
- Bjørn Hytjanstorp:
Side 12, 13 og 35
- Norges Friidrettsforbund:
Side 7, 10, 12, 14, 15, 23 og 34
- Hasse Sjögren:
Side 16
- Charlotte Svensen:
Side 7, 8, 9 og 25
- Thor Erik Thoresen:
Side 30, 31 og 35



INNHold

FRIIDRETT FOR BARN OG UNGDOM

Forord	2
Friidrettens strategi for barn og ungdom	4
Utviklingsrettet friidrett	5
Pubertet, relativ alderseffekt og kjønnsforskjeller	8
Friidrett for barn 6 til 12 år	10
Norsk idrett - Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett	10
Tips til god barnefriidrett	11
Arrangement for barn	12
Friidrett for ungdom 13-22 år	13
Tips til god ungdomsfriidrett	13
Ernæring, skadeforebygging og restitusjon	14
Skadeforebygging	14
Restitusjon	14
Arrangement for ungdom	14
Breddeidrett for ungdom	15
Øvelsesutvalg	16
Regelverk og bestemmelser	16
Øvelsesutvalg rekrutt	17
Supplement til øvelsesutvalget for barn	17
Gjennomføring	19
Øvelsesutvalg gutter	22
Øvelsesutvalg jenter	24
Stafett	25
Hekk utendørs	27
Hekk innendørs	26
Løp utenfor bane	27
Mangekamp	28
Klubbstyrt aktivitet	30
Krav til barne- og ungdomsfriidrett	30
Sanksjonsbestemmelser (NFIF)	31
Barneidrettsansvarlig	32
Politiattest	33
Viktig å vite om for klubben	33
Trener	33
Leder	34
Dommer	34
Foreldre	35
Utøver	35
Retningslinjer og ressurser	36
Vold, mobbing og trakassering	36
Seksuell trakassering	36
Alkohol og tobakk	37
Se & bli sett	37
Sunn Idrett	38
Antidoping	39
Inkludering	40
Informasjon om Norsk Friidrett	42
Kontaktinformasjon	42
Anbefalt litteratur	42

Friidrettens strategi for barn og ungdom

Visjon

Friidrett for alle – hele livet

Verdigrunnlag

- Friidretten skal være en trygg og inkluderende arena uansett alder, kjønn, legning, etnisk bakgrunn, sosioøkonomisk bakgrunn eller personlige forutsetninger.
- Glede, helse, ærlighet og felleskap skal prege aktiviteten.
- Sunne holdninger, nulltoleranse for bruk av doping eller annen juks.
- Fokus på trivsel, mestring og begeistring.

Mål barn og ungdom

Norsk Friidrett skal stimulere til økt deltagelse uansett ambisjonsnivå ved å tilby et aktivitetstilbud tilpasset barn og ungdoms ønsker og behov.

- Barn (6-12 år): Friidretten jobber for økt rekruttering gjennom mestringsbasert og utviklingsrettet aktivitet.
- Ungdom (13-25 år): Friidretten skal levere mestringsbasert og utviklingsrettet aktivitet tilpasset ungdommens ambisjonsnivå og ønsker.

Viktigste innsatsområder

- Introdusere lekbetont friidrett for barn fra førskolealder.
- Tiltak for å beholde ungdom i friidretten.
- Mottaksapparat og trenere med kompetanse til å ivareta og utvikle ungdom i friidretten.
- Økt innflytelse for ungdom.
- Rekruttere medlemmer fra friidrettens barne- og ungdomsprosjekter.
- Rettigheter og bestemmelser for barn og retningslinjer for ungdom.

Ansvarsfordeling

NFIF har et spesielt ansvar for å lage konsepter som skal bidra til rekruttering og aktivitet i lagene. Det skal utvikles kurs- og kompetansehevende tilbud for trenere, ledere og ungdom. NFIF skal sørge for medbestemmelse for ungdom på avgjørelser knyttet til ungdomsaktivitet, og skal formidle tydelige og anvendbare bestemmelser og retningslinjer for barne- og ungdomsidretten.

Kretsen har et spesielt ansvar for å formidle mulighetene som tilbys klubben for aktivitet, rekruttering, og leder- og trenerutvikling. Kretsen skal stimulere til samarbeid på tvers av klubber med aktivitet- og kompetanseutvikling. Videre har kretsen en viktig jobb med å følge opp retningslinjene som foreligger for barne- og ungdomsidretten.

Klubben har et ansvar for å tilby god barne- og ungdomsaktivitet i tråd med de bestemmelser og retningslinjer som foreligger. Klubbene har en viktig oppgave med å verve gode ledere og trenere, og oppmuntre dem til å ta ulike kurs som tilbys. Ungdom skal få mulighet til å ha medbestemmelse over egen idrett. Det anbefales at ungdom er med i styret.



Friidretten skal være en trygg og inkluderende arena, der blant annet sunne holdninger, trivsel og mestring står i fokus.

Friidrettens strategi for barn og ungdom

Utviklingsrettet friidrett

Langsiktig perspektiv på aktiviteten er vesentlig for alle som trener barn og unge. Den idrettslige utviklingsprosessen må tilpasses utøvernes utviklingsnivå, for å få fram deres potensiale, samt skape livslang friidrettsglede.

Aktivitet og trening:

Ved å ta utgangspunkt i Utviklingstrappene kan friidrettsklubben tilby utviklingsrettet aktivitet og trening til barn og ungdom. Utøvere som følger progresjonen i utviklingstrappene vil tilegne seg et godt grunnlag for å lære motoriske ferdigheter på et senere alderstrinn. Forskning og erfaring viser at god og variert basistrening oftere fører til lengre idrettskarriere og høyere prestasjonstopp. Dersom en går for raskt frem, eller hopper over noen av nivåene, kan det føre til redusert læringsevne og økt risiko for skader på et senere nivå. Forskning viser dessuten at motivasjonen vil minske som et resultat av dette.

Konkurranser:

For barn og ungdom som konkurrerer organisert må fokuset være på selve øvelsen og utførelsen av denne, og ikke på resultatet. Resultatfokus medfører ofte press på å «være best», og kan ta vekk barn og ungdoms innsatsvilje og idrettsglede. Legg merke til hvor «konkurrere for å vinne» kommer i utviklingstrappen nedenfor.

Sentrale elementer i Utviklingstrappene:

- Langsiktighet – tren som anbefalt i utviklingstrappen.
- Mestringsorienterte miljøer – vektlegg utførelsen av øvelsene, ikke resultatet.
- Hensiktsmessig variasjon – øv mange ulike ferdigheter og bevegelsesmønstre.
- Ansvar for egen utvikling – involvering og medbestemmelse for utøverne.
- Uorganisert og organisert aktivitet – vær i aktivitet også utenom treningene.
- Sosialisering – utøverne skal ha venner på trening for å skape trygge rammer.

Med utgangspunkt i dette er det grunnlag for å dele barne- og ungdomsidretten inn i ulike hovedperioder/utviklingsnivåer som framstilt her. Aldersgrupperingene som er oppgitt for de ulike nivåer er veiledende. Det er viktig å ha som bakteppe at barn utvikler seg ulikt både før og under puberteten. Barn og unge trenger ulike utfordringer og stimuli, og følgelig differensiert aktivitet/trening.

	OPP TIL 6 ÅR	7 - 10 ÅR	11 - 12 ÅR
Utviklingsnivå:	Aktiv start perioden	Grunnlagsperioden	Ferdighetsperioden
Hovedfokus:	Lære grunnleggende bevegelser.	Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger.	Lære og utvikle grunnleggende idrettslige ferdigheter.
Organisering:	- Organiseres i friidrettsgrupper eller idrettskoler, gjerne i samarbeid med andre idretter. - Lek og allsidig aktivitet som skal stå i sentrum, slik at barna får innlæring i de grunnleggende bevegelsene.	- Organiseres i friidrettsgrupper eller idrettsskoler, gjerne i samarbeid med andre idretter. - Det er ønskelig at gode tilrettelagte friidrettsaktiviteter kan tilbys i skole og SFO. Aktivitetstilbudet bør være basert på allsidighet og lek. - Den enkelte bør ha reell mulighet til å lære seg de grunnleggende ferdighetene som særpreger friidretten.	- Organiseres i friidrettsgrupper eller idrettskoler som over, men tilpasset alder. - Fortsatt er allsidigheten i fokus, men nå med et bredt øvelsesutvalg i den tekniske treningen. - Det bør arrangeres tilrettelagte skoleidrettsdager.
Konkurranse:	For barn t.o.m. det året de fyller 7 år bør det ikke arrangeres konkurranser utover det som er naturlig innen gruppeaktiviteten/treningen.	- Det kan arrangeres enkeltstående konkurranser i lokalmiljøet. - Konkurransene bør i hovedsak arrangeres som lagkonkurranser, som kan inkludere både enkeltøvelser og ulike former for stafetter. - I denne aldersgruppen benyttes ikke rangerte resultatlister, tabeller eller annen form for rangering.	- Allsidighet, lagkamp og stafetter bør vektlegges. - Aktivitetstilbud anbefales arrangert i lag og krets i form av idrettsleker/stafetter/mange-kamp/lagkonkurranser med en sosial ramme. - Det anbefales å gi et konkurransetilbud innenfor eget fylke/region. Det kan arrangeres krets-mesterskap for barn i denne aldersgruppen.

	13 - 14 ÅR	15 - 17 ÅR	18 - 22 ÅR	ETTER 23 ÅR
Utviklingsnivå:	Lære å trene perioden	Lære å konkurrere perioden	Trene for å konkurrere perioden	Trene for å vinne perioden
Hovedfokus:	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål	Lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser.	Videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og lære å se sammenhenger mellom forberedelser og utvikling av resultater.	Utvikle og praktisere toppidrettslige ferdigheter og kvaliteter.
Organisering:	- Organiseres i friidrettsgrupper. - Det bør fokuseres på allsidighet og en gradvis innføring i de ulike friidrettsteknikkene, med et øvelsesutvalg som er tilpasset alderen.	- Det bør være økende spesialisering, men fortsatt vektlegging av variasjon og allsidighet. - Den sosiale rammen ved alle arrangementer og i trenings-sammenheng bør vektlegges.	- Økende grad av spesifikk trening, og større vektlegging av skadeforebygging. - Større treningsdoser og god balanse mellom skole/studier/ jobb og trening. - Morgensdagens toppidrettsutøver. - Gjerne trening i en litt mindre gruppe, men fortsatt viktig med en tilhørighet.	- Toppidrett. - Trening og forberedelser på linje med de beste i verden. - Ofte trening i mindre celler med tett oppfølging av personlig trener/rådgiver. - Utøver tar i større grad ansvar for egen utvikling.
Konkurranse:	- I denne aldersgruppen deltar utøverne i krets-mesterskap, og det gis et tilbud om regionale ungdomsleker. - Det skal være fokus på stevner med høy kvalitet. - Det er fremdeles viktig å gi tilbud om lagkonkurranser, stafettter og mangekamp. - Alternative konkurranseformer, KM enkeltøvelser, KM mangekamp og regionale eller landsomfattende konkurranser med vekt på allsidighet og lagkonkurranser anbefales. - Hvis prestasjonspremie skal utdeles, skal den gis for laginnsats.	Alternative konkurranser, KM, UM, Junior NM, Senior NM, nordiske mester skap, internasjonale junior- og seniormesterskap og lignende.	Nasjonale konkurranser som UM, jr NM og Senior NM i tillegg til internasjonale junior- og ungdomsmesterskap, samt nordiske junior- og ungdomsmesterskap.	- Viktige nasjonale og internasjonale konkurranser og mesterskap (EM, VM, OL). - Landskamper.



Relativ alderseffekt og pubertet

Relativ alderseffekt kommer til uttrykk i graden av biologisk modning hos barn og unge, avhengig av når på året de er født. Det er naturlig at de som er født tidlig på året er mer fysisk og motorisk modne enn de som er født sent på året innen samme fødselsår.

Puberteten inntreffer ved ulik alder, og dette tidspunktet kan variere med flere år mellom utøvere av samme kjønn innen samme årsklasse. Varigheten av pubertetsutviklingen varierer også mye, og det er forskjeller mellom kjønnene. Det er viktig å ta hensyn til forskjellene.

I friidrett er det ofte slik at de som er mest fysisk og motorisk modne, mestrer friidrettens krav til teknikk og fysiske prestasjonsfaktorer på et tidligere tidspunkt. Dette medfører ofte at de presterer bedre enn de som er på et lavere modningsnivå, noe som igjen kan føre til at trenere og andre voksne vurderer barna som større talenter. Med et slikt mønster vil de tidlig modne både dra nytte av tidlig utvikling, samt få fordeler ved bedre oppfølging.

Det er viktig at voksne har kunnskap om pubertetsutvikling og relativ alderseffekt, slik at alle kan få muligheten til å ta ut sitt potensiale, og Norsk friidrett ikke "mister" utøvere fordi de føler at de har mindre verdi enn de som er tidligst utviklet.

Ungdom sammenligner seg ofte med andre, og det er naturlig at en kan oppleve de utviklingsrelaterte forskjellene av mestrings- og prestasjonsnivå som vanskelig. Det er viktig at trenere og foresatte snakker med de unge om grunnlaget for forskjellene, og om hvordan disse vil utjevnes etter hvert som alle utøverne gjennomgår puberteten. De som erfarer prestasjonsgevinst av relativ alderseffekt og tidlig pubertet, kan oppleve frustrasjon og redusert motivasjon når forskjellene i biologisk modning, mestrings- og prestasjonsevne utjevnes. Voksne må iverksette motivasjonsstyrkende tiltak overfor aktuelle utøvere.



Den fysiske forskjellen mellom jenter og gutter i lik alder er liten før puberteten, men stor i tiden etter.

Kjønnsforskjeller

Før pubertet er den fysiske forskjellen mellom jenter og gutter i lik alder liten. Dette gjør at gutter og jenter presterer omtrent likt, og treningen kan i prinsippet doseres likt for begge kjønn i denne fasen.

Puberteten medfører markerte kroppslige forandringer med tilsvarende store forskjeller i prestasjonsutvikling for gutter og jenter. Jenter kommer i puberteten gjennomsnittlig to år før gutter (11+/-2år mot 13+/-2år). Kjønnshormonene bidrar blant annet til endringer i kroppssammensetning, noe som forandrer fordelingen av fettmasse og muskelmasse.

De mest åpenbare konsekvensene er at jentenes relative styrke, og til dels også utholdenhet, og tåleevne for trening blir redusert. Skaderisikoen kan øke og prestasjonsutviklingen kan stagnere. Erfaring viser at god variasjon i utholdenhets trening, i tillegg til mer stabilitets-, motorisk- og teknisk trening, kan virke gunstig. Variasjon i øvelser på trening og konkurranse anbefales. Dette belaster muskulatur og sener mer skånsomt, og gir grunnlag for teknikkutvikling og prestasjonsløft når jentene er ferdige med puberteten.

Det mannlige kjønnshormonet testosteron har oppbyggende effekt, og i kombinasjon med trening fører dette til en økning av muskelmasse. Dette gir guttene grunnlag for økt muskelstyrke. Økt muskelmasse kan imidlertid føre til begrensninger i leddutslag, og gutter må derfor trene nok bevegelighet til at nødvendige leddutslag vedlikeholdes. Gutter får økt mengde røde blodceller i tidlig pubertetsfase. Dette gir dem grunnlag for bedre aerob utholdenhet.

Etter puberteten avtar virkningene av ulik biologisk utvikling mellom kjønnene.

Friidrett for barn 6 til 12 år

Barn skal få en positiv opplevelse hver gang de er på trening. I idretten skal barna ha det sosialt, føle seg trygge og ønske å prøve nye ting. Friidrett for barn skal være preget av lek, allsidighet, variasjon og mestringsopplevelser. Dette vil si at klubbene må legge opp til en trening hvor basiselementene i friidrett blir integrert i leken. På denne måten vil barna trives i friidretten, og grunnlaget for videre utvikling vil komme på plass.

Norsk idrett - Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett

Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år. Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnets og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuelle orientering, fysiske utvikling og funksjonshemning.

1. Trygghet

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for utilbørlig press eller utnyttelse. Skader skal forebygges. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene.

2. Vennskap og trivsel

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet. Trivsel gir grobunn for læring og læring gir grobunn for trivsel.

3. På barnas premisser

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå.

4. Mestring

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

5. Påvirkning

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha muligheter til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

6. Frihet til å velge

Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter, de vil delta i – og bestemmer selv hvor mye de vil trene.

7. Konkurranser for alle*

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke, og ha like muligheter til å delta. Barn som melder overgang fra en klubb innen samme idrett skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.



Lek, allsidighet, variasjon og mestringsopplevelser skal prege barnas møte med friidretten.



Et trygt treningsmiljø er én av mange nøkkelfaktorer for barns positive opplevelser i idretten.

Friidrett for barn 6 til 12 år

**NIF vil påpeke viktigheten av å se punkt 7 i Idrettens barnerettigheter i sammenheng med særidrettens konkurransepraksis. I punkt 7 heter det: «Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke, og ha like muligheter til å delta.» Det vil si at også barn som ikke ønsker å delta i konkurranser, skal ha like tilbud om trening som andre.*

Les mer på

www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett og på www.idrettsforbundet.no/

Tips til god barnefriidrett

1. Utviklingsplanen: Brukes som grunnlag for treningsplanene.
2. Alderstilpasning: Aktiviteten tilpasses barnas alder og forutsetninger. Ved utforming av aktivitet må det tas hensyn til at barn i ulik alder ikke har samme forutsetninger.
3. «Deliberate play»: Bruk lek til å øve planlagte og varierte øvelser. Ønskes koordinasjons-trening kan man bruke en lek med mange ulike bevegelser. Ønskes det å trene hurtighet velges en lek som tidvis innehar høy hastighet.
4. Øv koordinasjon og kroppsbevissthet: Egenskapene balanse, krafttilpasning, romorientering, rytme, øye-hånd/øye-fot, reaksjon og smidighet.
5. Høyt aktivitetsnivå: Barn er ikke på trening for å vente - unngå dødtid og kø. Bruk stasjons-prinsippet der barn kan velge øvelse fritt og ventetiden reduseres.
6. Trygghet og sosialt: Alle barn skal ønskes velkommen på trening. Det er viktig å lære seg alle navn og gi minst én positiv tilbakemelding til hvert barn på alle treninger. Barn skal også få mulighet til å bli kjent med hverandre gjennom parleker og navneleker.
7. Involvér barna: Spør gruppen hvilke leker de ønsker å gjennomgå denne sesongen, og sørg for at alles leker blir gjennomført ilt året.
8. Lek mye: Barn og foresatte utfordres til å leke og bevege seg på fritiden.
9. Varierte miljøer: Bruk skogen, skolegården, løkka, gymsalen, friidrettsbanen mm. til aktivitet. Dette gjør at barn får varierte bevegelsesutfordringer.
10. Mestring: Ha fokus på hvordan barn utfører en oppgave og gi positive tilbakemeldinger for innsats og utvikling.



Idrettens barnerettigheter

Arrangement for barn

Målet er at alle har det gøy på fridrettsbanen og opplever mestringsglede. Fridrettens konkurranseregler og bestemmelser er kun veiledende for disse årsklassene og skal ikke praktiseres strengt.

Allsidighet:

- Variasjon og bruk av øvelsesutvalget stimulerer til allsidighet.
- Lav påmeldingsavgift gir fler barn i flere øvelser.
- Samarbeid med andre idretter om aktivitets-tilbudet, og arranger lagkonkurranser der gutter og jenter er på samme lag og der sammenlagte resultater teller.

Åpne for inkludering av barn med funksjonsnedsettelse:

- Barn med funksjonsnedsettelse imøtekommes og får tilbud på lik linje med funksjonsfriske.

Effektiv gjennomføring:

- Unngå køståing og ventetid.
- Bruk gjerne stasjonsprinsippet, slik at deltagerne kan velge øvelse fritt og ventetiden reduseres.
- Øvelsene for barn bør samlet gjennomføres innenfor et tidsrom på to timer.

Gi veiledning:

- Dersom en øvelse ikke utføres riktig, bør det gis veiledning og nytt forsøk.
- Barn som er 12 år og yngre har mulighet til å ha én veileder inne på banen under de første konkurransene.
- Øvelsesleder må ikke være autorisert dommer, men bør ha erfaring med barn, samt kunne gi veiledning i de aktuelle øvelsene.
- Alle skal ha et godkjent resultat.

Ikke rangering:

- Utøvere på 10 år eller yngre skal ikke rangeres i resultatlister.
- Det skal ikke gjennomføres kvalifiseringskonkurranser med forsøk og finaler.
- Utøvere bør ikke utelukkes fra deltagelse, bli diskvalifisert eller ikke få godkjent resultat som følge av regelbrudd.
- Statistikk eller rekordnoteringer føres ikke for utøvere på 10 år og ned.

Premiering:

- Ved premiering skal alle til og med 10 år ha samme premie.
- 11 og 12-åringer kan rangeres, men det skal allikevel være deltagerpremie til alle.



I arrangement som Ungdomslekene oppfordres utøvere til å ta del i flere fridrettsøvelser. Arrangementet har dessuten et stort fokus på et sosialt og utviklende treningsmiljø.



Under Nissemarsjen er det ingen rangering og alle premieres med samme premie.



«Athletix» er et eksempel på et sosialt tiltak som bedrer treningsmiljøet og som er viktig for at ungdommene fortsetter i klubbene.

Ungdom skal ha variert trening og positive opplevelser i et sosialt miljø som muliggjør utvikling ut fra ungdommens eget ønske. Ved å ivareta alle ungdommene vil man kunne oppnå et godt treningsmiljø med kultur og aksept for høye sportslige ambisjoner og for å trene for treningens skyld. Ungdom skal tilbys opplæring i å trene systematisk, men med elementer av lek. De som ønsker å konkurrere skal tilbys utviklingsrettet opplæring i dette.

Tips til god ungdomsfriddrett

1. Utviklingsplanen er fundamentet for aktiviteten.
2. Totalbildet: Ungdom holder på med friddrett så lenge de vurderer det som hensiktsmessig. Det må tas høyde for at andre forhold har en betydelig plass i ungdommens liv. Norsk Fridretts oppgave er å veilede utøveren når hun eller han prioriterer aktiviteter i eget liv, slik at valgene tas på et informert grunnlag.
3. Mengde: For å ta ut sitt potensiale kreves mye og god nok trening. Det er utøverens motivasjon for å bli god som avgjør om denne treningen skal utføres. Skal utøveren bli god må det trenes langsiktig, helhetlig og med hensiktsmessig variasjon. Skal utøveren mosjonere trener han eller hun den mengden som passer.
4. Variasjon: 13-14 åringer oppfordres til å trene flere fridrettsøvelser, gjerne mangekamp.
5. Spesialisering og bredde: Fra 15 år skal det opprettes en «breddegruppe/tilbud» som ivaretas på lik linje som de andre spesialiserings-/satsingsgruppene.
6. Treningsmiljø: Et sosialt og utviklende treningsmiljø er viktig for at ungdommen fortsetter i klubben, uavhengig av deres ambisjon. Ivareta alle utøvere og sørg for at de har en god dialog seg imellom. Legg opp til sosiale aktiviteter og bruk stevner og turer som sosiale tiltak. Treningsmiljøet er helt avgjørende uavhengig av satsingsnivå.
7. Ansvar og involvering: Utøverne er med på å bestemme hva de skal trene på og kan for eksempel ta ansvar for å gjennomføre deler av økten.
8. Mestring: Ha fokus på hvordan ungdommen utfører en oppgave og gi positive tilbakemeldinger for innsats og utvikling.

Ernæring, skadeforebygging og restitusjon

Barn og ungdom i vekst må få i seg nok og riktig energi til å både dekke dagsbehovet og ekstra-behovet som følge av veksten. Skjelettets masse-tetthet økes samtidig som lengden øker. Etter spedbarnsalderen er det i vekstspurtten i puberteten at høyden endres raskest. Særlig i denne perioden er det viktig å sørge for nok mat og at tilgangen på protein, kalsium og jern er tilstrekkelig. I forbindelse med puberteten blir jenter og gutters kroppssammensetning mer ulik enn den var før puberteten.

Skadeforebygging:

Barn og ungdom bør ikke få belastningsskader. I pubertetsfasen og vekstspurtten er skjelettet og vekstsonene særlig utsatt for belastningsskader som kan hindre ungdommen i å trene og konkurrere i lang tid. Prinsippene om variasjon, progresjon og individuell tilpasning må anvendes aktivt for å forebygge skader. Å bruke tid på å trene på ferdigheter og forutsetninger for å tåle trening, er et godt prinsipp. Koordinasjon, styrke, bevegelighet, hurtighet og utholdenhet er fysiske ferdigheter som skal ligge til grunn for mer spesialisert trening.

Restitusjon:

Dette betyr å «ta seg inn igjen» og evnen til å restituere seg avhenger av mange faktorer. En som er godt trent vil restituere seg raskere enn én som er mindre godt trent. Barn restituerer seg raskere enn eldre. Type belastning eller trening som er utført påvirker også hvor raskt man kan være fullt restituert. Følgende tiltak er viktige for at kroppen skal kunne restituere seg:

1. Mat og drikke.
2. Hvile og søvn.
3. Mental avkobling.

Arrangement for ungdom

Frem allsidighet:

- Stimuler utøverne til å delta i flere øvelser. Ungdom er åpne for nye utfordringer og løsningsmodeller, og en liten vri på et tradisjonelt stevne kan gi økt deltagelse, bedre klubbmiljø og nye, spennende utfordringer.
- Det kan arrangeres lagkonkurranser der f.eks sammenlagt poengsum eller plass-siffer teller. Det kan også samarbeides med andre idretter.

Skap engasjement:

- Bruk musikk for å heve innsatsen og skape trøkk på banen.
- Tilby sosiale aktiviteter på og utenfor banen.
- Velg et stramt tidsskjema for å redusere ventetid, og sikre rask gjennomføring.
- Rettferdige og gode dommere med glimt i øyet er en forutsetning for en god opplevelse.
- Oppfinnsomhet i premieren kan være et positivt innslag.



Ungdom vet som oftest best selv hvordan de vil ha det. La de ta del i hele eller deler av arrangementsgjennomføringen.

La ungdommen arrangere:

- Gi ungdom ansvaret for gjennomføringen av hele eller deler av arrangementet, f. eks musikkvalg og sosiale innslag. De vet selv hvordan de vil ha det.

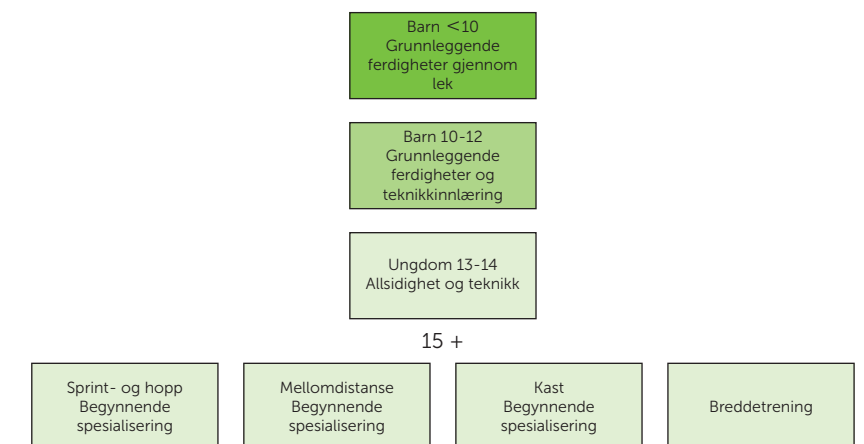
Åpne for integrering:

- Utøvere med funksjonsnedsettelser skal ikke utelukkes fra deltagelse, men få et tilbud på lik linje med de funksjonsfriske.
- Arrangementer skal imøtekomme ungdom med funksjonsnedsettelser på en positiv måte.
- Individuelle tilpasninger, uansett funksjonsnivå, skal være mulig også i konkurransesammenheng.

Breddeidrett for ungdom

Over halvparten av norske ungdommer gir seg med idrett innen de begynner på videregående skole. Fríidrett har en unik mulighet til å levere god aktivitet til ungdom som kun ønsker å trene, da våre treningsformer er ideelle for mosjonisten. Det krever likevel at vi tilpasser våre aktiviteter etter hva ungdom selv ønsker.

Fríidrettsforbundet anbefaler å opprette en breddegruppe i 15-årsalderen, da det er et vanlig tidspunkt å begynne med spesialisering for de som ønsker det. En slik gruppe gjør at man ivaretar alle, har mulighet til å holde på det sosiale miljøet, og kan ha noen fellesøkter hvor det er mange ungdommer med.



Breddegruppene bør ha hovedvekt av styrke, sprint, hopp og utholdenhet, men gjerne utenfor de tradisjonelle øvelsene. Man trener altså ikke lengde og slegge, men trappehopp og kroppsvektstyrke for treningens skyld.

Athletix

Fríidrettsforbundet har utviklet ungdomssatsingen «Athletix», hvor du kan hente ut treningsprogrammer og tips til hvordan en slik gruppe organiseres.

Se mer på

www.friidrett.no/barn-og-ungdom/athletix/

Barn (og ungdom flest) som driver med idrett gjør det fordi de synes det er gøy. Trenere, ledere og foreldre skal bidra til å skape denne idrettsgleden. NFIF har utarbeidet retningslinjer for friidrettens mangfoldige øvelsesutvalg for å sikre at barn og ungdom kan få en gradvis stigende progresjon hele veien i utviklingen. Ved å følge øvelsesutvalget er du med å bidrar til at barn og ungdom opplever idrettsglede og mestring, sikrer gunstig utvikling og motvirker frafall.

Regelverk og bestemmelser

Friidrettens øvelsesutvalg er påbudt for klubber å forholde seg til.

Klasseinndelinger

- Gutter og jenter inndeles etter klasser: Gutter rekrutt – jenter rekrutt.
- Utøvere opp til og med 14 år skal ikke konkurrere sammen med senior og junior. Når mesterskap for senior, junior og/eller ungdom arrangeres i samme stevne, kan ingen utøvere delta i mer enn én klasse. I ungdomsmesterskapet kan man kun starte i den aldersklasse man hører hjemme (stafett unntatt).
- En utøver kan kun delta i en høyere klasse dersom øvelsen ikke arrangeres i utøverens egen klasse. Spesielle regler gjelder for hekkeløp.
- I stafetter kan utøverne gå en klasse opp, selv om de har deltatt i enkeltøvelser i egne aldersklasser. Dette gjelder også i UM.
- Det anbefales at utøvere til og med 17 år konkurrerer i enkeltklasser der deltagergrunnlaget gir mulighet for dette. Arrangøren kan koble enkeltklasser.
- Det er to juniorklasser: 15 til og med 19 år, og 20 til og med 22 år. Juniorklassene er åpne for deltagere fra det kalenderåret de fyller 15 år, til kalenderåret de fyller 22 år.
- Gutter og jenter fra og med 15 år kan starte i eldre årsklasser eller junior og senior, men må holde seg til en årsklasse i samme stevnet.
- Den første som tjuvstarter i et løp blir diskvalifisert, og regelen gjelder for utøvere fra 15 år og eldre. Utøvere som er 14 år og yngre benytter eldre regel der deltageren ikke blir diskvalifisert før han/hun har 1 personlig tjuvstart. I mangelkamp fra 15 år og eldre gjelder regelen om at den andre deltageren som tjuvstarter i et løp blir diskvalifisert, uavhengig om det var han/hun som tjuvstartet første gang (se Friidrettens håndbok).



Tresteg er en utfordrende øvelse som krever særlig tilrettelegging.

Øvelsesutvalg rekrutt - barn 6-9 år

GUTTER/JENTER	6 år	7 år	8 år	9 år
40 m stående start (hovedøvelse sprint)	x	x	x	x
60m	x	x	x	x
80m				x
Kappgang 400-800m	x	x	x	x
Lengde*	x	x	x	x
Terrengløp 300-600m	x	x	x	x
Stafett 40-600m	x	x	x	x
Lengde uten tilløp	x	x	x	x
Høyde	x	x	x	x
Høyde uten tilløp	x	x	x	x
Liten ball 150g	x	x	x	x
Slengball 1kg	x	x	x	x
Trekamp (ett løp, ett hopp og ett kast)	x	x	x	x
60m hekk (valgfri høyde opp til 60cm, 6,5m)	x	x	x	
Hinder (20 cm) med vanngrav (200-400m)	x	x	x	x
60m hk (68cm, 6,5m)				x
Tresteg med satssone 50cm før satslinje**				x
600m				x
Diskos 0,6kg				x
Slegge 2kg				x
Spyd 0,4kg				x
Kule 2kg	x	x	x	x
Stav				x
Opptil 1km løp utenfor bane	x	x	x	x

*Hopp måles fra der det satses

**Ca 15 meter settes av til tilløp før satslinjen

Kids Athletics - Supplement til øvelsesutvalg for barn

Kids Athletics er et konsept som IAAF har utviklet for barn for å lære grunnleggende ferdigheter i friidrett på en morsom og pedagogisk måte, slik at barna opplever mestring. Kids Athletics er utviklet som lagkonkurranse, men kan også brukes for individuelle øvelser. NFIF oppfordrer arrangører og trenere til å benytte seg av noen av øvelsene på stevner og trening.

Øvelsene er tilpasset barn, slik at de kan konkurrere utfra egne forutsetninger og mestringsopplevelser. De vil dermed få en bedre læringskurve, samt bedre innøvelse av teknikk utfra alder og styrke. Flere barn får mulighet til å være i større aktivitet under konkurransen, og trene på flere ferdigheter. Dette øker sjansen for at hvert barn får mestring og glede av å konkurrere.

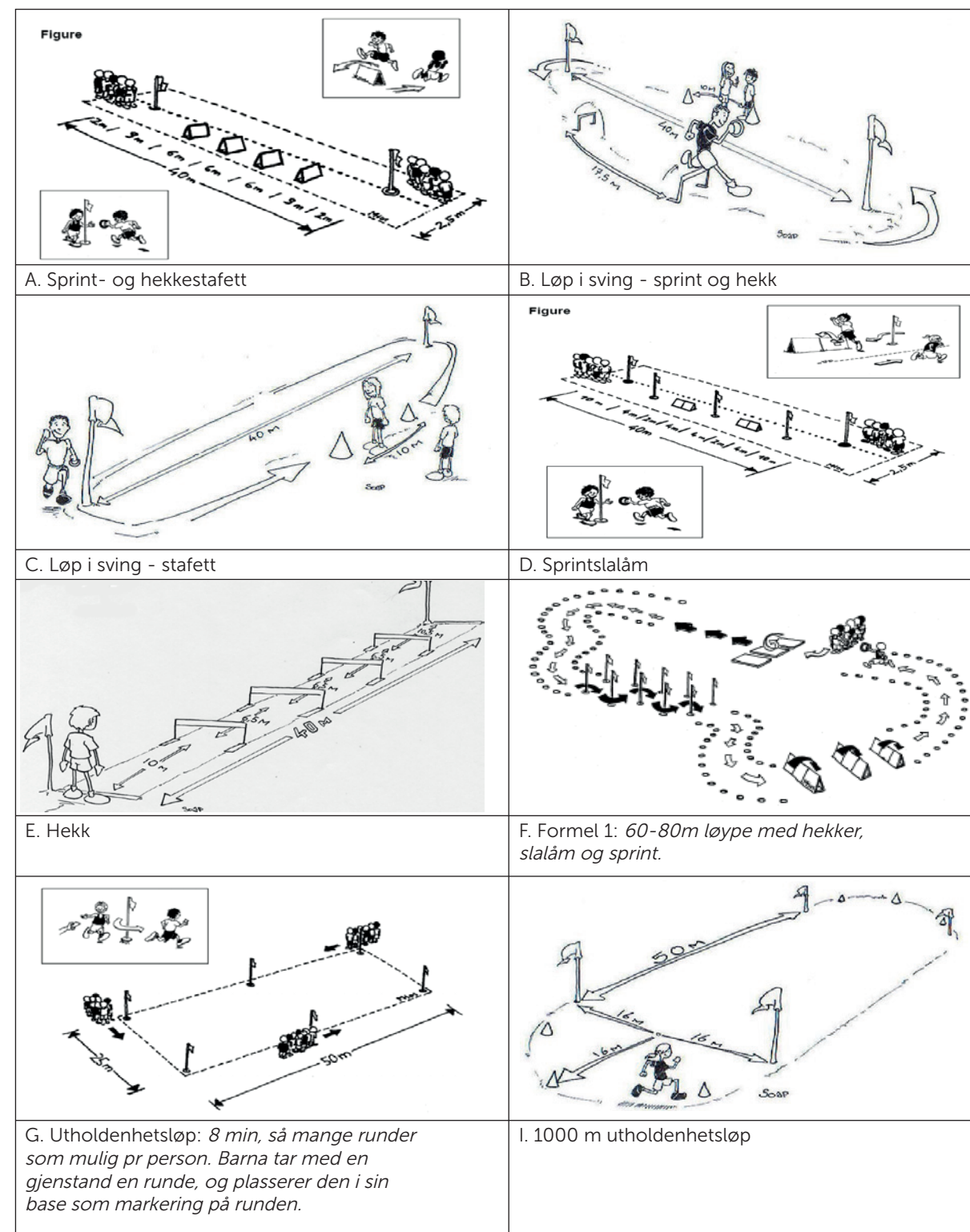
Konseptet er delt inn i tre aldersgrupper ut fra vanskelighetsgrad og modning. Metodisk er det lagt opp til mestringsopplevelser for barna gjennom konkurranser i kast, hopp, motoriske ferdigheter, løp, reaksjon, hurtighet og utholdenhet. Se tabellen under for øvelsesutvalg i de ulike aldersgruppene.

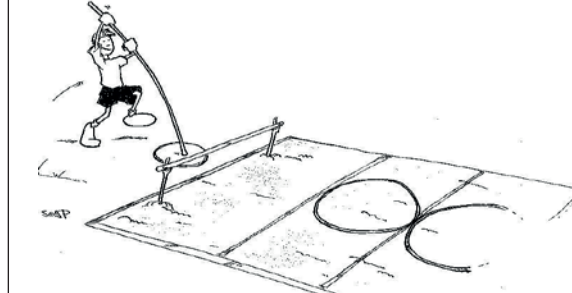
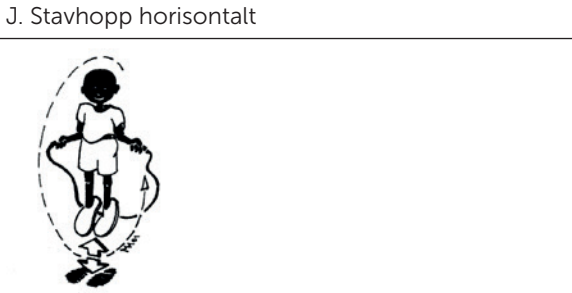
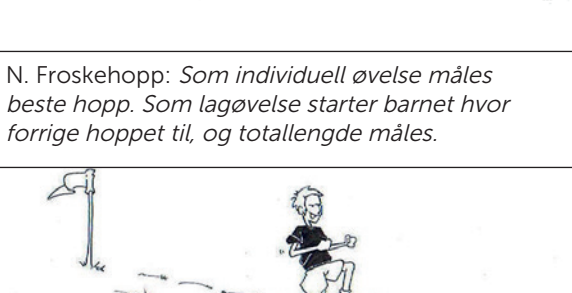
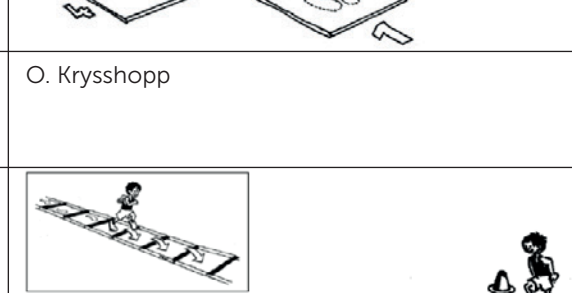
Lenke til IAAFs manual finner du her:
<http://tinyurl.com/zo4o98g>

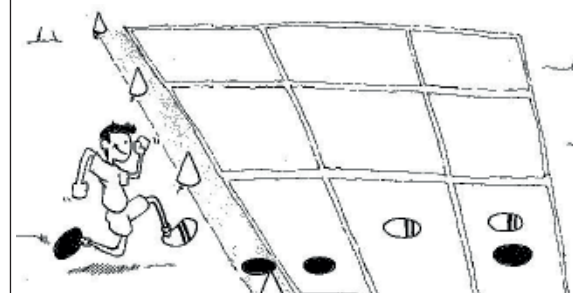
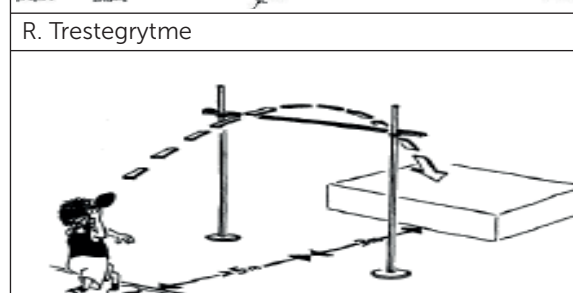
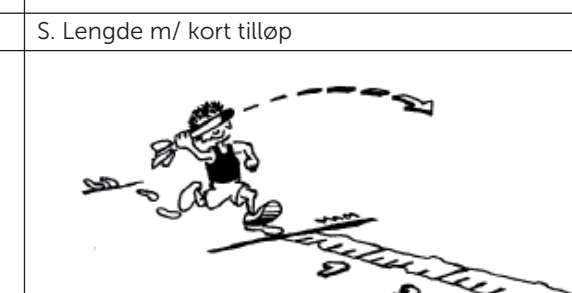
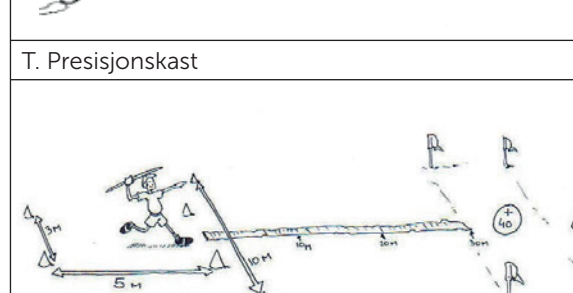
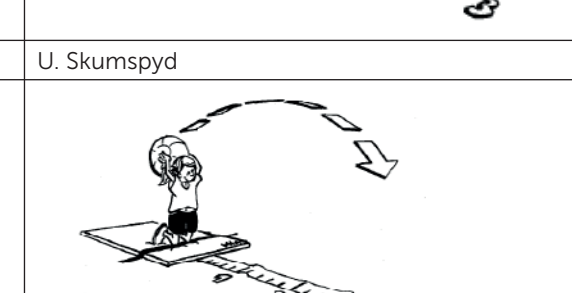
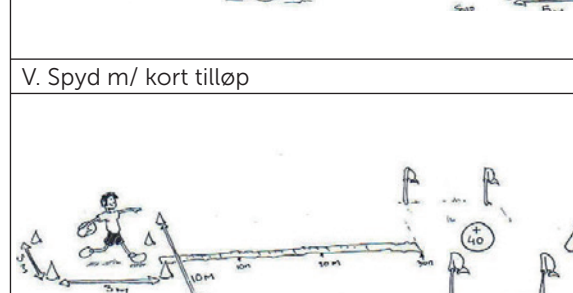
Se nettsiden:
www.iaaf.org/development/school-youth

KIDS ATHLETICS - GUTTER/JENTER	7-8 år	9-10 år	11-12 år
SPRINT- OG LØPSØVELSER			
A. Sprint- og hekkestafett	x	x	
B. Løp i sving - sprint og hekk			x
C. Løp i sving - stafett			x
D. Sprintsålåm		x	x
E. Hekk			x
F. Formel 1	x	x	
G. Utholdenhetsløp	x	x	
H. 1000 meter utholdenhetsløp			x
HOPP- OG SPENSTØVELSER			
I. Stavhopp horisontalt (lengde)		x	x
J. Stavhopp horisontalt i lengdegrop			x
K. Hoppetau	x		
L. Tresteg m/ kort tilløp			x
M. Froskehopp	x	x	
N. Krysshopp	x	x	x
O. Presisjonslengdehopp			x
P. Stigesprint	x	x	
Q. Trestegrytme	x	x	x
R. Lengde		x	x
KASTØVELSER			
S. Presisjonskast	x	x	
T. Skumspyd			x
U. Spydkast	x	x	
V. Kast sittende på kne	x	x	x
W. Tenåring diskoskast			x
X. Liakov baklengs (medisinball over hodet)		x	x
Y. Rotasjonskast		x	

Øvelsene er mangfoldige, og kan enkelt arrangeres på eller utenfor friidrettsbanen. Det er fullt mulig å gjennomføre aktivitetene på en stor gressplen.



	
J. Stavhopp horisontalt	K. Stavhopp horisontalt i lengdegrop
	
L. Hoppetau	M. Tresteg m/kort tilløp
	
N. Froskehopp: Som individuell øvelse måles beste hopp. Som lagøvelse starter barnet hvor forrige hoppet til, og totallengde måles.	O. Krysshopp
	
P. Presisjonslengdehopp: 10m tilløp. Barna får 2 poeng for å treffe satspunktet på 40cm, 1 poeng for å treffe satssonen (10cm ekstra på hver side), og 0 poeng for sats utenfor. De får også 3 poeng for å treffe landingspunktet.	Q. Stigesprint

	
R. Trestegrytme	S. Lengde m/ kort tilløp
	
T. Presisjonskast	U. Skumspyd
	
V. Spyd m/ kort tilløp	W. Knesittende kast
	
X. Diskos	Y. Liakov
	
Z. Rotasjonskast	

Øvelsesutvalg gutter

GUTTER	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	Junior 18-19 år	Junior 20-22 år	Senior
40m	x	x									
60m	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
80m	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
100m			x	x	x	x	x	x	x	x	x
200m		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
300m			x	x	x	x	x	x	x	x	x
400m					x	x	x	x	x	x	x
600m	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
800m					x	x	x	x	x	x	x
1000m					x	x	x	x	x	x	x
1500m			x	x	x	x	x	x	x	x	x
2000m					x	x	x	x	x	x	x
3000m							x	x	x	x	x
5000m								x	x	x	x
10000m									x	x	x
1500m hinder (76,2)					x	x	x				
2000m hinder (91,4)								x	x	x	x
3000m hinder (91,4)								x	x	x	x
Kappgang 600-1000m	x										
Kappgang 1000m		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Kappgang 1500m		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Kappgang 2000m				x	x	x	x	x	x	x	x
Kappgang 3000m				x	x	x	x	x	x	x	x
Kappgang 5000m					x	x	x	x	x	x	x
Kappgang 10000m						x	x	x	x	x	x
60m hk (68)*	x	x									
60m hk (76,2)*			x								
60m hk (76,2)*				x							
80m hk (84)*					x						
100m hk (84)*						x					
100m hk (91,4)*							x				
110m hk (91,4)*								x			
110m hk (100)*									x		
110m hk (106,7)*										x	x
200m hk (68)*		x	x	x							
200m hk (76,2)*					x	x	x	x	x	x	x
300m hk (76,2)*					x	x					
300m hk (84)*							x	x			
300m hk (91,4)*									x		
400m hk (84)*								x	x	x	x
400m hk (91,4)*									x	x	x
Høyde	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Høyde uten tilløp	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Lengde	xs	xs	xs	xs	x	x	x	x	x	x	x
Lengde uten tilløp	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Stav	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Tresteg	xs	xs	xs	xs	x	x	x	x	x	x	x
Kule 2kg	x	x									
Kule 3kg			x	x							
Kule 4kg					x	x					
Kule 5kg							x	x			
Kule 6kg									x		
Kule 7,26kg										x	x
Diskos 0,6kg	x	x									
Diskos 0,75kg			x	x							
Diskos 1kg					x	x					
Diskos 1,5kg							x	x			
Diskos 1,75kg									x		
Diskos 2kg										x	x

GUTTER	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	Junior 18-19 år	Junior 20-22 år	Senior
Slegge 2kg/110cm	x	x	x								
Slegge 3kg/119,5cm				x							
Slegge 4kg/119,5cm					x	x					
Slegge 5kg/120cm							x	x			
Slegge 6kg/121,5cm									x		
Slegge 7,26kg/121,5cm										x	x
Spyd 400g	x	x	x	x							
Spyd 600g					x	x					
Spyd 700g							x	x			
Spyd 800g									x	x	x
Liten ball 150g	x	x	x	x	x						
Slengball 1kg (kort reim)	x	x	x								
Slengball 1kg (kort reim)	x	x	x								

s=satssone 50 cm før satslinjen
*Se målskjema for hekk på egen



Spydets vekt avhenger av utøverens alder.

Øvelsesutvalg jenter

JENTER	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	Junior 18-19 år	Junior 20-22 år	Senior
40m	x	x									
60m	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
80m	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
100m			x	x	x	x	x	x	x	x	x
200m		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
300m			x	x	x	x	x	x	x	x	x
400m					x	x	x	x	x	x	x
600m	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
800m					x	x	x	x	x	x	x
1000m					x	x	x	x	x	x	x
1500m			x	x	x	x	x	x	x	x	x
2000m					x	x	x	x	x	x	x
3000m							x	x	x	x	x
5000m								x	x	x	x
10000m									x	x	x
1500m hinder (76,2)					x	x	x				
2000m hinder (76,2)								x	x	x	x
3000m hinder (76,2)								x	x	x	x
Kappgang 600-1000m	x										
Kappgang 1000m		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Kappgang 1500m		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Kappgang 2000m				x	x	x	x	x	x	x	x
Kappgang 3000m				x	x	x	x	x	x	x	x
Kappgang 5000m					x	x	x	x	x	x	x
Kappgang 10000m						x	x	x	x	x	x
60m hk (68)*	x	x									
60m hk (76,2)*			x								
60m hk (76,2)*				x	x						
80m hk (76,2)*						x					
100m hk (76,2)*							x	x			
100m hk (84)*									x	x	x
200m hk (68)*		x	x	x							
200m hk (76,2)*					x	x	x	x	x	x	x
300m hk (76,2)*					x	x	x	x	x		
400m hk (76,2)*									x	x	x
Høyde	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Høyde uten tilløp	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Lengde	xs	xs	xs	xs	x	x	x	x	x	x	x
Lengde uten tilløp	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Stav	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Tresteg	xs	xs	xs	xs	x	x	x	x	x	x	x
Kule 2kg	x	x	x	x							
Kule 3kg					x	x	x	x			
Kule 4kg									x	x	x
Diskos 0,6kg	x	x	x	x							
Diskos 0,75kg					x	x					
Diskos 1kg							x	x	x	x	x
Slegge 2kg/110cm	x	x	x	x							
Slegge 3kg/119,5cm					x	x	x	x			
Slegge 4kg/119,5cm									x	x	x
Spyd 400g	x	x	x	x	x						
Spyd 500g						x	x	x			
Spyd 600g									x	x	x
Liten ball 150g	x	x	x	x	x						
Slengball 1kg (kort reim)	x	x	x								

s=satssone 50cm før satslinjen
*Se målskjema for hekk på egen



Det er viktig å lære og erfare god og naturlig sats i lengde.

Stafett

GUTTER/JENTER	11 år	12-13 år	14-15 år	16-17 år	18-19 år
4x60m	x	x	x	x	x
4x100m		x	x	x	x
4x200m		x	x	x	x
4x400m				x	x
1000m				x	x
3/4x600m	x	x	x	x	x
3/4x800m			x	x	x
3/4x1000m			x	x	x
3/4x1500m			x		x
Hurricane-stafett 2000m				x	
Hurricane-stafett 3000m					x

Løp utenfor bane

GUTTER/JENTER	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	Junior	18-19 år	Junior	20-22 år	Senior
Motbakkeløp	<10min-80%*	<15min-80%*	<15min-80%*	<20min-80%*	<20min-80%*	80 %	80 %	Alle dist.		Alle dist.		Alle dist.	Alle dist.
Terrengløp	300-600	300-600	300-1500	300-2000	300-3000	1000-5000	1000-8000	Alle dist.		Alle dist.		Alle dist.	Alle dist.
Løp utenfor bane													
Opptil 3km	x												
Opptil 5km		x	x										
Opptil 10km				x	x								
Halvmaraton						x	x	x					
Maraton										x		x	x
Kappgang													
1km		x	x	x	x	x	x	x		x		x	x
2km				x	x	x	x	x		x		x	x
3km				x	x	x	x	x		x		x	x
5km					x	x	x	x		x		x	x
10km						x	x	x		x		x	x
15km										x		x	x
20km										x		x	x
50km (kun menn)													x

*I motbakkeløp til og med 16 år skal forventet vinnertid være under den oppgitte tiden og løypelengden maksimalt 80% av lengden til voksne i samme konkurranse

Hekk innendørs

HEKK 60M	Høyde	Første hekk	Avstand	Antall
J10	68	11	6,5	6
J11	68	11	6,5	6
J12	76,2	11	7	6
J13	76,2	11,5	7,5	6
J14	76,2	11,5	7,5	6
J15	76,2	12	8	5
J16	76,2	12	8	5
J17	76,2	13	8,5	5
Junior 18-19	84	13	8,5	5
Junior 20-22	84	13	8,5	5
Senior	84	13	8,5	5
G10	68	11	6,5	6
G11	68	11	6,5	6
G12	76,2	11	7	6
G13	76,2	11,5	7,5	6
G14	84	12	8	5
G15	84	13	8,5	5
G16	91,4	13	8,5	5
G17	91,4	13,72	9,14	5
G17	100	13,72	9,14	5
Junior 18-19	100	13,72	9,14	5
Junior 18-19	106,7	13,72	9,14	5
Junior 20-22	100	13,72	9,14	5
Junior 20-22	106,7	13,72	9,14	5
Senior	106,7	13,72	9,14	5

Hekk utendørs

ØVELSE	Alder	Høyde	Første hekk	Avstand	Antall	Siste hekk til mål
60mH	J10/11 - G10/11	68,0	11.00	6.50	6	16.50
60mH	J12 - G12	76,2	11.00	7.00	6	14.00
60mH	J13/14 - G13	76,2	11.50	7.50	6	11.00
80mH	J15/16	76,2	12.00	8.00	8	12.00
80mH	G14	84,0	12.00	8.00	8	12.00
100mH	J17	76,2	13.00	8.50	10	10.50
100mH	J18/Sen	84,0	13.00	8.50	10	10.50
100mH	G15/16	91,4	13.00	8.50	10	10.50
110mH	G15/17	91,4	13.72	8.80	10	17.08
110mH	G17/19	100,0	13.72	9.14	10	14.02
110mH	G18/Sen	106,7	13.72	9.14	10	14.02
200mH	G11/13	68,0	18.29	18.29	10	17.10
200mH	G14/Sen	76,2	18.29	18.29	10	17.10
200mH	J11/13	68,0	16.00	19.00	10	13.00
200mH	J14/Sen	76,2	16.00	19.00	10	13.00
300mH	J14/19 - G14/15	76,2	50.00	35.00	7	40.00
300mH	G16/17	84,0	50.00	35.00	7	40.00
300mH	G18/19	91,4	50.00	35.00	7	40.00
400mH	J18/Sen	76,2	45.00	35.00	10	40.00
400mH	G18/Sen	91,4	45.00	35.00	10	40.00

Mangekamp

Gutter og jenter 11-17 år:

Mangekamp 11-13 år skal arrangeres som enkeltklasser. 14-17 år kan arrangeres som enkeltklasser, men kan også arrangeres som dobbeltklasser 14-15 år og i 16-17 år. Benyttes dobbeltklasser skal øvelsesutvalget til yngste klasse benyttes, dersom klassene har forskjellige øvelsesutvalg. Dette gjelder i klassene opp til og med 15 år. Når det gjelder koblingsklassen 16-17 år skal øvelsesutvalget til eldste klasse benyttes.

Utradisjonell modell 6-14 år:

Arrangørene må bruke hele øvelsesutvalget.

Velger fire øvelser selv, minst én fra hver øvelseskategori.

Tradisjonell modell 6-10 år:

Gutter og jenter 6-9 år: Velger tre øvelser selv, én fra hver øvelseskategori løp, hopp og kast. Arrangører må bruke hele øvelsesutvalget. For 7 år til 9 år benyttes ikke poengtabell.

10 år jenter og gutter, firekamp:

- 60m eller 60m hekk (68,0)
- 600m
- Høyde, lengde eller stav
- Kule (2,0), liten ball (150g) eller slengball (1,0)

Mangekamp for jenter

11 år jenter, firekamp:

- 60 m eller 60 m hekk (68,0)
- 600 m
- Høyde, lengde eller stav
- Kule (2,0), liten ball (150g) eller slengball (1,0)

12 år jenter, firekamp:

- 60m eller 60m hekk (76,2)
- 600m
- Høyde, lengde eller stav
- Kule (2,0), liten ball (150g) eller slengball (1,0)

13 år jenter, sekskamp:

1. dag: 60 m, lengde, kule (2,0) eller spyd (0,4)
2. dag: 60 m hekk (76,2), høyde, 600 m

14 år jenter, sekskamp:

1. dag: 60 m, lengde, kule (3,0) eller spyd (0,4)
2. dag: 60 m hekk (76,2), høyde, 600 m

15 år jenter, sjukamp:

1. dag: 80 m hekk (76,2), kule (3,0), høyde, 200 m
2. dag: Lengde, spyd (0,4), 800m

16 år, 17 år (U18) jenter, sjukamp:

1. dag: 100 m hekk (76,2), høyde, kule (3,0), 200 m
- 2.dag: Lengde, spyd (0,5), 800 m

Jr19 (U20), Jr22 (U23) og kvinner senior, sjukamp:

1. dag: 100 m hekk (84,0), høyde, kule (4,0), 200 m
2. dag: Lengde, spyd(600g) og 800m



Øvelsesutvalget i mangekamp endrer seg med alderen for jenter og gutter.

Mangekamp for gutter

11 år gutter, firekamp:

- 60 m eller 60 m hekk (68,0)
- 600 m
- Høyde, lengde eller stav
- Kule (2,0), liten ball (150g) eller slengball (1,0)

12 år gutter, firekamp:

- 60 m eller 60 m hekk (76,2)
- 600 m
- Høyde, lengde eller stav
- Kule (3,0), liten ball (150g) eller slengball (1,0)

13 år gutter, sekskamp:

1. dag: 60 m, lengde, kule (3,0) eller spyd (0,4)
2. dag: 60 m hekk (76,2), høyde, 600 m

14 år gutter, sekskamp:

1. dag: 60 m, lengde, kule (4,0) eller spyd (0,6)
2. dag: 80 m hekk (84), høyde, 600 m

15 år gutter, nikamp:

1. dag: 100 m hekk (84), diskos (1,0), stav, spyd (0,6)
2. dag: 100 m, lengde, kule (4,0), høyde, 1000 m

16 år, 17 år (U18) gutter, tikamp:

1. dag: 110 m hekk (91,4), diskos (1,5), stav, spyd (0,7), 400 m
2. dag: 100 m, lengde, kule (5,0), høyde, 1500 m

Jr19 (U20) menn, tikamp:

1. dag: 100 m, lengde, kule (6,0), høyde, 400m
2. dag: 110 m hekk (100,0), diskos (1,75), stav, spyd (0,8), 1500 m

Junior 20-22, senior, tikamp:

1. dag: 100 m, lengde, kule (7,26), høyde, 400m
2. dag: 110 m hekk (106,7), diskos (2), stav, spyd (0,8), 1500 m

Gode opplevelser for barn og ungdom er klubbens ansvar. Det er krevende å lykkes med tilrettelegging for alle med mye og god aktivitet. For å sikre at all aktivitet er i tråd med klubbens filosofi oppfordrer NFIF til å sikre klubbstyrt aktivitet. Det vil si at klubbens trenere, ledere, foreldre og oppmenn/oppkvinner forplikter seg til å bruke klubbens filosofi og planverk i sin daglige aktivitet. Med andre ord skal trening og annen aktivitet være i tråd med det klubben vedtar i formelle organer. NFIF har visjon om at klubbstyrt aktivitet sikrer barn og unge et godt sosialt miljø med aktivitet basert på utviklingsperspektivet.

Sportslig plan

Styret tar initiativ til å utvikle et planverk som klubbens medlemmer må forholde seg til. En god sportslig plan er nødvendig, og ellers må klubbens behov avgjøre hvilke andre planer som skal implementeres. For eksempel bør rekruttering, treneroppfølging og miljøbygging være fint å tenke gjennom.

For maler og inspirasjon, se www.friidrett.no/kompetanse/klubbutvikling/

Sportslig plan beskriver klubbens aktivitetstilbud på hvert aldersnivå. Planen bør inneholde følgende punkter:

- 1. Klubbens verdier, visjoner og mål.
- 2. Utviklingsplan.
- 3. Treningskultur.
- 4. Sportslig organisering.
- 5. Roller og ansvar (Sportslig utvalg, sportslig leder, trener, utøver).
- 1. Årsplaner for hver gruppe.
- 2. Rammebetingelser.
- 3. Kommunikasjon, implementering og kontroll.

Et planverk er betydningsløst om det ikke brukes, og det må føres en kontroll på hvordan det skal brukes i klubbens daglige aktivitet. Styret og trenere må sammen utarbeide oppfølgings- og kontrolltiltak som skal sikre at planen blir brukt.

Krav til barne- og ungdomsfriidrett

Idrettens (NIFs) bestemmelser om barneidrett (egne tillegg/spesifisering som gjelder friidrett i kursiv)

- 1. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.
- 2. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:
 - a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.
 - b) Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra året de fyller 9 år.



Det er viktig at alle i klubben drar i samme retning. En god sportslig plan forplikter, og er noe klubbens medlemmer må forholde seg til.

- c) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen.
- d) Barn fra nordiske land og Barentsregionen kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og i idrettsarrangementer i Norge.
- e) Det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig. *I friidrett lages det ikke statistikk for barn under 12 år.*
- f) Barn til og med det året de fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende. *Norges Friidrettsforbund har egne bestemmelser for alder og deltagelse i mesterskap, se utviklingsplanen.*
- g) Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.

3. Idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne en person, tillitsvalgt eller ansatt, som er ansvarlig for barneidretten. Se utdypning om barneidrettsansvarlig.

4. Et særforbund kan vedta egne regler som utdyper bestemmelsen innenfor rammen av sin idretts egenart, herunder definere lokale og regionale konkurranser i 2 a) og b) og i særlige tilfeller gjøre unntak fra 2 c) og d). Reglene skal godkjennes av Idrettsstyret eller den Idrettsstyret gir fullmakt.

5. Særforbund plikter å innta sanksjonsbestemmelser for brudd på barneidrettsbestemmelsene i eget kamp- og konkurransereglement, herunder hjemmel til å ilegge bøter til idrettslag og til å frata utøvere retten til å delta i konkurranser. Sanksjonene skal være i samsvar med NIFs lov § 11-2. Ved gjentatte eller alvorlige brudd på bestemmelsene, skal saken anmeldes til NIFs domsutvalg.

Sanksjonsbestemmelser (NFIF)

Sanksjonsbestemmelsene gjelder:

- a) NFIFs kretser/regioner, medlemsklubber og medlemmer av idrettslag.
- b) Utøvere som deltar på idrettsarrangement, trening eller annen idrettslig aktivitet organisert av NFIF, kretser/regioner eller en medlemsklubb.
- c) Trener, leder, dommer, funksjonær, helsepersonell eller annen person som i forbindelse med idrettslig aktivitet bistår utøver eller NFIF, kretser/regioner eller medlemsklubber, eller på annen måte deltar i idrettslig aktivitet.
- d) Utøver eller annen person som overfor NFIF, krets/region eller medlemsklubber har forpliktet seg å følge sanksjonsbestemmelsene.
- e) Utøver eller annen person som overfor organisasjonsledd har forpliktet seg til å følge straffebestemmelsene.

Klubbstyrt aktivitet

Sanksjonsbestemmelsen er gitt med hjemmel i NIFs lov §11-2. Straffesaker behandles av NIFs domsutvalg, jf. NIFs lov §11-11.

Ved brudd på Norges Idrettsforbunds (NIF) «Bestemmelser om barneidrett» vil NFIF pålegge sanksjoner (disiplinerende tiltak og restriksjoner). NFIFs Lovutvalg kan illegge følgende sanksjoner:

- **Skriftlig advarsel fra særforbundet sentralt.**
- **Bøtelegge foreldre med inntil kr 5 000 og klubb med inntil kr 10 000.**
- **Utestengelse av andre i inntil tre måneder.**

Den som illegges sanksjonen har anledning til å klage vedtaket til Lovutvalget innen tre uker etter at sanksjonen ble bekjentgjort.

Barneidrettsansvarlig

Barneidrettsansvarlig skal:

1. Sikre at klubben har gode rutiner for å spre informasjon om bestemmelser og rettigheter til trenere, frivillige og foreldre.
2. Sikre forankring av rettigheter og bestemmelser i klubbens styre og undergrupper, slik at barneidrettsperspektivet blir ivaretatt i klubbens drift og arrangement, samt begrunne hvorfor dette er viktig.
3. Sørge for at klubben gjennomfører foreldremøter etter oppstart av aktivitet, bli kjent med foreldrene og sikre at det blir gitt nødvendig informasjon om hva det innebærer å være medlem i klubben.
4. I fleridrettslag: Sørge for at idretter og grupper samarbeider, koordinerer og videreutvikler et mangfoldig aktivitetstilbud for barna i idrettslaget – ref. utviklingsplanen.
5. I særidrettslag: Sikre god variasjon i barneidretsaktiviteten, slik at det stimulerer helhetlig utvikling – ref. utviklingsplanen.
6. Arbeide for at klubbens kostnader blir holdt på et rimelig nivå for å sikre bred deltagelse, også fra grupper med dårlig råd.
7. Bidra til at alle barn inkluderes i idretten, uavhengig av bakgrunn. Barneidrettsansvarlig har mulighet til å øke sin kompetanse om barneidrettsbestemmelsene og rettighetene gjennom å:
 - a) Delta på idrettskretsens ulike tiltak hvor barneidrettsbestemmelser og rettigheter tas opp, f.eks. temakvelder, samlinger, fagseminarer.
 - b) Gjennomføre e-læringsmodulen «Barneidrettens verdigrunnlag» som finnes på kurs.idrett.no.



Alle deltagere på banearrangement må ha helårslisens fra året de fyller 13 år.



Klubbstyrt aktivitet

Politiattest

Alle idrettslag i Norge er pålagt å kreve inn politiattest fra alle som utfører oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemning.

Les mer på:
www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/klubbutvikling/

Viktig å vite om for klubben

Forsikring barneidrett

Alle barn som er medlem av lag tilsluttet Norges idrettsforbund (NIF) eller som deltar i organisert aktivitet i klubbens/lagets regi er forsikret. Forsikringen omfatter barn til den dato de fyller 13 år. Forsikringspremien betales av NIF.

Lisens fra 13 år

Alle deltagere på banearrangement må ha helårslisens fra året de fyller 13 år. De vil da være forsikret på trening og i samtlige friidrettsarrangement i Norge og andre land de deltar, inkludert mosjonsløp, kappgang, turmarsjer og motbakkeløp. I tillegg vil lisenstakere få rådgiving og hjelp til å bestille time hos Idrettens Helse-senter sin skadetelefon.

Se www.friidrett.no/mosjon/lisens for pris, mer informasjon om betingelser og kjøp av lisens.

Min Idrett

Min Idrett er din personlige idrettsside på internett. Her kan du som medlem, utøver, tillitsvalgt eller administrativt ansatt melde deg på arrangementer og kurs, endre dine personopplysninger, finne informasjon knyttet til lisensinnbetaling, se dine kommende aktiviteter og andre funksjoner og tjenester som kan være aktuelle og interessante for deg.

Rollene i en klubb

Trener:

En av trenerens viktigste oppgaver er å skape et trygt, godt og inkluderende treningsmiljø. Mottoet er: rom for alle – blikk for den enkelte.

Dette målet kan bl.a. nåes gjennom å:

- Gå foran som et godt eksempel.
- Skape muligheter for å motivere utøvere til å utvikle sitt individuelle talent, selvstendighet i treningsarbeidet og mestringsfølelse.
- Tilpasse trening og konkurranser til utøvernes alder og utviklingstrinn.
- Bidra til et godt fellesskap og sosialt miljø.
- Behandle alle utøvere likeverdig.
- Gi positiv respons ut fra individuelle behov og alder.
- Holde størst fokus på mestring.
- Lære utøvere å opptre med respekt ovenfor dommere og konkurrenter.

- Fordømme usportslig opptreden og nedlatende holdninger.
- Hold deg faglig oppdatert.
- Vise omsorg for utøvere som er skadet eller syke.
- Ikke misbruke makten som trener. Det er nulltoleranse for seksuell tilnærming eller intim kontakt med utøvere.

Leder:

Ledere og ansatte har ansvar for driften av idrettslaget. Dette innebærer ansvar for beslutninger, organisering, oppfølging av utøvere og trenere, kompetanseutvikling, drift og økonomi. De har et avgjørende ansvar for å tilrettelegge for at idrettsaktivitetene foregår på en etisk og forsvarlig måte.

Ledere og ansatte er viktige rollemodeller for utøverne og må være sin rolle bevisst.

Viktige punkt å jobbe etter er:

- Verne om idrettslagets grunnverdier og vær tydelig på idrettens grunnverdier.
- Bidra til et åpent og inkluderende miljø.
- Være bevisst på at de formelle og etiske normer og retningslinjer etterleves.
- Ta med medlemmene i prosesser og beslutninger.
- Løse tvister og konflikter raskest mulig, og i tråd med lagets og overordnede leders regler og prosedyrer.
- Administrer laget etter økonomiske holdbare prinsipper.

Dommer:

En dommer har ansvaret for at konkurranser blir gjennomført etter regelverket, og bidra til at det blir en positiv opplevelse for utøverne.

Viktige punkt å ta hensyn til i arbeidet som dommer er:

- Vær upartisk.
- Utøvernes helse og sikkerhet skal gå foran alt.
- Behandle alle likeverdig uavhengig av kjønn, seksuell legning, etnisitet, politisk og religiøs tilhørighet.
- Vis respekt for utøvere, trenere og støtteapparat, og vær åpen for å begrunne dine avgjørelser.
- Stå for dine avgjørelser.
- Søk kunnskap og hold deg oppdatert.
- Unngå bruk av nedsettende språkbruk og skjellsord. Ha alltid en positiv tone med de ulike aktørene.
- Ha alltid som mål å realisere din idretts idealer.
- Ikke utnytt din posisjon som dommer til å fremme egne interesser.



Utøverne har et ansvar for å ta vare på hverandre og sørge for at andre utøvere også trives på trening og i konkurranser.



Ledere er viktige rollemodeller for utøverne.



Dommeren har ansvaret for at konkurranser blir gjennomført etter regelverket.



Foreldre skal være positive og støttende i med- og motgang.



«Rom for alle – blikk for den enkelte» bør være et motto for alle trenere å etterstrebe.

Foreldre:

Foreldre/foresatte er viktige støttespillere for sine barn og viktige ressurser i idretten. Det er flott med mye engasjement, men samtidig viktig å tenke gjennom og være bevisst på hvordan engasjementet påvirker andre.

Viktige punkt på veien er:

- Delta på foreldremøte.
- Barn deltar for å ha det gøy – støtt barna i deres valg.
- Motiver barn til deltagelse, ikke tving dem.
- Barn har behov for voksenkontakt og for å bli sett. Vær der for dem.
- Fortell barna at idretten skjer etter et sett med regler som skal følges.
- Lær barna hvordan de skal takle og løse konflikter.
- Støtt og oppmuntre alle barn – ikke bare dine egne.
- Vær positiv i medgang og motgang. Barn har størst behov for støtte og oppmuntring i motgang.
- Barn lærer best gjennom praksis og eksempler. Ha fokus på og verdsett barnets mestring.
- Ha respekt for barns rettigheter, integritet og menneskeverd. Hvert barn er unikt og fortjener din respekt.
- Respekter dommere og funksjonærers avgjørelser.
- Sørg for at barna har riktig og fornuftig utstyr. Ikke overdriv – unngå unødig kjøpepress.
- Si fra ved mobbing eller trakassering.

Utøver:

Alle utøvere har like stor verdi uansett alder, kjønn eller nivå. Vær bevisst hvordan du opptrer ovenfor andre utøvere. Alle har et ansvar for at andre også trives på trening og konkurranser.

Viktige punkt å være bevisst på for deg som utøver er:

- Idrettsgleden er det viktigste for deg og andre.
- Gjør ditt beste.
- Vis respekt for andre og deg selv.
- Overhold idrettens regler for fair play.
- Delta fordi du synes det er gøy og har lyst, ikke for å glede andre.
- Oppfør deg ovenfor andre slik du vil de skal være mot deg. Inkluder og motiver andre utøvere.
- Ikke bruk nedsettende språk, hånende eller nedlatende tilrop eller uttalelser ovenfor andre utøvere eller dommere, funksjonærer eller trenere.
- Vær bevisst din rolle som verdibærer, spesielt ovenfor yngre utøvere.

Vold, mobbing og trakassering

Idretten skal være et trygt sted å være. Friidretten har nulltoleranse for mobbing, trakassering og hets. Trenere og ledere i klubben skal alltid reagere på slik oppførsel.

Mobbing er dessverre vanlig blant barn, og som trener og leder må man være bevisst på dette, slik at man er i stand til å oppdage mobbing blant barn i klubben. Dersom man ser eller oppdager mobbing, skal man alltid reagere. Det er helt avgjørende at barna ser at en voksenperson reagerer. Noe annet vil kommunisere at mobbing er akseptert.

Dersom mobbing oppdages:

1. Mobbesituasjonen må tas tak i så snart man blir oppmerksom på den.
2. Snakk med den som blir plaget, for å skaffe informasjon og gi støtte. Husk at den som blir mobbet, som regel underdriver mobbingen.
3. Snakk med foreldre/foresatte til barnet som blir plaget.
4. Snakk med den som mobber. Om det er flere som mobber, snakk med dem én om gangen. Gi klar beskjed om at mobbing er uakseptabelt og må stoppes. Følg gjerne opp med en ny samtale etter en stund.
5. Mobbesituasjoner må følges opp til de stopper helt.

Det er vanlig å bruke skjellsord og tilnavn som del av mobbing og trakassering. Som trener og leder skal man være tydelig på at trakassering ikke er akseptert. Om det ikke reageres, oppfatter barna at trakasseringen godtas. Trakassering kan skje gjennom bruk av ord som refererer til etnisitet/hudfarge (guling, svarting), seksuell orientering (homo, homse) eller kjønn («Du kaster som ei jente!»). Selv om dette ikke trenger å ha diskriminerende motiv, vil det oftest fungere diskriminerende/hetsende, og det er i strid med idrettens verdigrunnlag. Trener og leder har ansvar for å følge opp idrettens nulltoleranse overfor hets og trakassering.

Seksuell trakassering

Med seksuell trakassering menes uønsket seksuell oppmerksomhet som er plagsom for den oppmerksomheten rammer. Med seksuelle overgrep menes å lure eller påtvinge et annet menneske seksualitet som det ikke ønsker, eller er utviklingsmessig i stand til å gi sitt samtykke til.

Alle i friidretten må jobbe for å etablere trygge miljøer og en trygg atmosfære for både barn, unge og voksne. Voksne må respektere utøvernes personlige rom og aldri overskride grensene for akseptabel oppførsel.



Idretten skal være et trygt og inkluderende sted å være.

Følgende retningslinjer gjelder i norsk idrett:

1. Behandle alle med respekt, og avstå fra alle former for kommunikasjon, handling eller behandling som kan oppleves som krenkende.
2. Unngå berøringer som kan oppleves som uønsket.
3. Unngå alle former for verbal intimitet som kan oppleves som seksuelt ladet.
4. Unngå uttrykk, vitser og meninger som omhandler utøveres kjønn eller seksuelle orientering på en negativ måte.
5. Tilstrebe å ha begge kjønn representert i støtteapparatet.
6. Unngå kontakt med utøvere i private rom uten at det er flere til stede eller det er avtalt med foresatte eller idrettsledelsen.
7. Vise respekt for utøverens, trenerens og lederens privatliv.
8. Unngå doble relasjoner. Dersom et gjensidig forhold etableres bør situasjonen tas opp og avklares åpent i miljøet.
9. Ikke tilby noen form for motytelse i den hensikt å forlange eller forvente seksuelle tjenester i retur.
10. Gripe inn og varsle dersom man opplever brudd på disse retningslinjene.

Støtteapparatet (trenere, ledere, tillitsvalgte, funksjonærer, dommere, foreldre mfl.) har hovedansvar for at retningslinjene gjøres kjent og overholdes i organisasjonen/idrettsmiljøet.

Alkohol og tobakk

De fleste som driver idrett i Norge er barn. Mange foreldre og andre voksne bruker helger og kvelder for å gi barn og unge gode og unike idrettsopplevelser. De som driver med idrett skal oppleve et trygt miljø og gode rollemodeller.

Måten vi drikker alkohol på påvirkes i stor grad av nærmiljøet. Vår drikkekultur er direkte og indirekte et resultat av vaner i vår omgangskrets. Noen av de viktigste rollemodellene for barn og unge, er individer og grupper som de er nært relatert til og har mye kontakt med – eksempelvis foreldre, venner og trenere.

Idretten kan være forebyggende

Forskning viser at tidspunktet for når man begynner å drikke alkohol, påvirker hvor mye man drikker som voksen. Tidlig alkoholdebut gir forhøyet forbruk senere i livet. Samtidig viser forskning at deltagelse i idrett kan utsette debuten med alkohol hos ungdom. Dette skjer dog ikke automatisk. Det krever at klubben er bevisst på sitt ansvar og tilbyr et trygt og inkluderende miljø med trenere og ledere som er gode rollemodeller.

Se & bli sett

Gode trenere og ledere opptre etter Se & bli sett-prinsippet: De ser om utøverne trives, og de evner å motivere til ekstra innsats gjennom tillit og inkludering. De vet også at de selv blir sett – at de er rollemodeller – og de er tydelige på at idrett og alkohol ikke hører sammen.

Retningslinjer og ressurser

På nettsiden <http://avogtil.no/artikler/se-bli-sett-prinsippet/> kan klubber selv gå inn og registrere seg. Da viser man for foreldre, utøvere, sponsorer og andre at dette er en klubb som tar barn og unge på alvor.

Se & bli sett-klubber har det holdningsskapende arbeidet i fokus, og har tydelige retningslinjer for alkohol og klubbaktiviteter. I tillegg til alkohol-policy mal, ligger det flere nyttige verktøy for diskusjon tilgjengelig på <http://avogtil.no/artikler/se-bli-sett-prinsippet/>

Sunn Idrett

Sunn Idrett er et samarbeidsprogram mellom Norges Friidrettsforbund, Norges Orienteringsforbund, Norges Skiforbund og Norges Skiskytterforbund. Programmet fokuserer på forebygging av spiseforstyrrelser blant unge idrettsutøvere og målet er å skape en sunnere idrett der de friske utøverne holdes friske. Sunn Idrett har ulike tiltak som retter seg mot utøvere i alderen 13-22 år, trenere, ledere og støtteapparat, foreldre, og andre aktører i idretten og media.

Sentrale temaer er idrett og spiseforstyrrelser, kosthold og ernæring, kommunikasjon om mat, kropp og vekt, samt hvordan man kan bidra til å styrke selvfølelsen til de unge, skape trivsel og gode miljøer og tenke helhet i arbeidet med unge utøvere.

Gode råd

Hvordan kan utøvere, trenere eller foreldre redusere risikoen for spiseforstyrrelser i idrettsmiljøet? De medieskapte kroppsidealene vi blant annet finner i mote- og reklameverdenen er et element som ofte trekkes inn i debatten omkring spiseforstyrrelser. I denne sammenhengen er fokuset på de idrettsspesifikke risikofaktorene og hvordan disse forbygges.

Som idrettsutøver bør du sørge for å:

- Holde deg skadefri og frisk.
- Få tilstrekkelig søvn, hvile og restitusjon. Lytt til kroppen om du er sliten, slik at du unngår overtrening.
- Spise optimalt i forhold til aktivitet.
- Sette deg realistiske mål for prestasjonen.
- Ha gode mentale strategier, og flere ben å stå på i livet ditt.
- Bidra til å skape gode miljøer og trivsel i laget eller i treningsgruppa.

Som trener bør du:

- Skaffe deg tilstrekkelig kunnskap om prestasjonsernæring.
- Coache utøverne i mål- og treningsprosess, involvere og ansvarliggjøre.
- Se på helhetssituasjonen til utøverne og sørge for at det er en god balanse i deres hverdag mellom trening, skole, familie og venner.
- Ha øyne og øre åpne for hvordan utøverne har det, både fysisk og psykisk.
- Kjenne til tidlige tegn på spiseforstyrrelser, samt hvordan du skal ta tak i en bekymring.



Sunn Idretts bekymringstelefon og bekymringschatt er et fint sted for idrettsutøvere å henvende seg dersom man har vanskelige tanker knyttet til idrett og spiseforstyrrelser.

Retningslinjer og ressurser

- Bidra til å tilrettelegge for et mestringsorientert prestasjonsklima.
- Unngå kommentarer om vekt og kropp, både positive og negative.

Som forelder bør du:

- Gi barna dine bekreftelse på den personen de er, ikke på hva de presterer.
- Være bevisst på hvordan du kan styrke selvfølelsen til barna dine.
- Gi ros og støtte uansett resultat. Det finnes alltid noe positivt å fokusere på.
- Lære barna gode matvaner. Spis variert og sunt, ha frukt og grønnsaker tilgjengelig og smør matpakker til å ta med på skole, trening og ellers etter behov. Husk innslag av kosemat innimellom.
- Tenke på at du er et forbilde, og at dine holdninger til mat, kropp og vekt lett smitter over på barna dine.
- Unngå kommentarer om vekt og kropp, både positive og negative.

Bekymringstelefon og -chat

Har du bekymringer for noen med spise-problemer? Eller spørsmål om idrett og spise-forstyrrelser? Ring 481 54 444 hverdager mellom kl. 10-15, eller legg igjen beskjed og en fagperson tar kontakt med deg. Du kan også sende en mail til bekymret@sunnidrett.no

På Bekymringschatten (sunnidrett.no) kan unge idrettsutøvere henvende seg med vanskelige tanker tilknyttet mat, kropp, vekt og prestasjon. Den er åpen hver mandag kl. 20-22.

For mer informasjon om Sunn Idrett:

www.sunnidrett.no eller post@sunnidrett.no

Antidoping

Gjennom forebyggende arbeid ønsker Antidoping at idrettsutøvere skal tenke gjennom sine valg og verdier. Utøvere skal vite hvorfor doping er forbudt, hva det gjør med kroppen og hvilke konsekvenser det har å bli tatt. De skal også være klar over at det er en reell mulighet for at de blir testet, og at de avslører doping.

Det har i mange år vært drevet et godt holdningsskapende antidopingarbeid i norsk idrett. Nå bygger Antidoping Norge denne aktiviteten omkring R-logoen. WADAs regelverk presiserer at alle organisasjoner skal tilby utøverne opplæring i temaer som dopingkontrollprosedyrer, helsekonsekvenser og regler for medisinsk fritak.

Antidoping Norge tilbyr et bredt spekter av forebyggende og lærerike aktiviteter. Gjennom blant annet Rent Idrettslag, Ren Utøver, Rene Foredrag og Ren Skole ønsker de å nå ut med forebyggende arbeid både til enkeltutøvere og grupper.

Har du ønsker om hvordan du kan ta i bruk R-konseptet i ditt idrettslag eller nærmiljø, ta kontakt på post@antidoping.no.



Inkludering

Et åpent og inkluderende idrettsmiljø er et viktig mål for idretten. Idrettslaget ditt er åpent og inkluderende når:

- Alle som kontakter eller melder seg inn i en friidrettsklubb opplever å bli tatt imot med vennlighet, interesse og respekt.
- Barn, unge og voksne i laget finner et tilbud som i mangfold og bredde kan imøtekomme ønsker og ambisjoner når det gjelder deltagelse i idrettslig aktivitet.
- Det gis muligheter i klubbene for alle til å delta, ut fra sine egne fysiske, psykologiske og sosiale forutsetninger, og sine egne ambisjoner.
- Ingen føler seg diskriminert, mobbet eller urimelig behandlet på grunn av funksjonsevne, religion, etnisitet, kjønn, legning eller sosial bakgrunn.
- De som er med i laget opplever ærlighet, redelighet, forståelse og respekt fra sine ledere, trenere og idrettskamerater.
- Den enkeltes personlige økonomiske forutsetninger ikke blir en barriere for deltagelse i de idrettslige aktiviteter og det sosiale fellesskapet.
- Frafallet fra idretten skyldes den enkeltes ønske om å engasjere seg i andre positive aktiviteter, og ikke fordi de føler seg uvelkomne innenfor idretten.

Les mer på www.allemed.no

For tips og informasjon om integrering, kontakt oss på friidrett@friidrett.no



ALLEMED

Nasjonal dugnad mot fattigdom
og utenforskap blant barn og unge

ALLEMED

ALLEMED er et verktøy som skal gjøre det lettere å inkludere alle barn og unge i fritidsaktiviteter, uavhengig av familiens økonomi.

Verktøyet brukes til å skape diskusjon og finne ut hva som skal gjøres for å få alle med.

ALLEMED er laget av Nasjonal dugnad mot fattigdom og utenforskap blant barn og unge (NDFU). NDFU er et bredt fellesinitiativ bestående av norske frivillige organisasjoner, fagmiljøer og foreninger.

Ønsker du mer informasjon?
www.allemed.no

Norges Friidrettsforbund organiserer friidrett innen landets grenser og er medlem av friidrettens internasjonale organer, International Association of Athletics Federation (IAAF) og European Athletics (EA). Norges Friidrettsforbund er medlem av Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske komité.

Norges Friidrettsforbund er stiftet 1. mai 1896 og består av 19 friidrettskretser med grenser overensstemmende med våre fylker. Over 860 klubber og 75.000 medlemmer er medlem i Norges Friidrettsforbund.

Kontaktinformasjon
Postadresse: Serviceboks 1, Ullevål Stadion,
0840 Oslo

Besøksadresse: Sognsvn. 75 J, Oslo
Tlf: 21 02 90 00

Generell e-postadresse: friidrett@friidrett.no
Nettside: www.friidrett.no



Anbefalt litteratur

Inger Steinsland og Jon Fjeld (2002).
Fra lek til friidrett. Bergen, Fagbokforlaget

Gro Næsheim-Bjørkvik og Einar Brynemo (2005).
Friidrett for ungdom. Bergen, Fagbokforlaget.

Olympiatoppen. *Utvikling av unge utøvere – Olympiatoppens utviklingsfilosofi og praktiske råd fra fagavdelingene*.

Mari Bjone og Inger Marie Vingdal (2012).
Barneidrettstreneren. Oslo, Akilles.

IAAF Kids Athletics.

www.friidrett.no/kompetanse/friidrettstrening/

Norges Friidrettsforbunds håndbok for barn- og ungdom er ment som en veileder for trenere, ledere, utøvere, dommere og foreldre. Håndboken skal bidra til at unge friidrettsutøvere får et tilbud som legger grunnlag for livslang friidrettsglede, samt gi dem en mulighet til å ta ut sitt potensiale. I boken finnes nyttig verktøy for å kunne levere god friidrettsaktivitet og trening for unge utøvere, som informasjon om blant annet øvelsesutvalg, sanksjonsbestemmelser, regelverk, og bestemmelser om barneidrett.

www.friidrett.no



Kontaktinformasjon til Norges Friidrettsforbund:

Postadresse: Serviceboks 1, Ullevål Stadion, 0840 Oslo

Besøksadresse: Sognsvn. 75 J, Oslo

Tlf.: 21 02 90 00

Generell e-postadresse: friidrett@friidrett.no