



GRORUDDALEN FRIDRETT ELITEGRUPPA

Krav og kriterier Elitegruppa 2019

Elitegruppa er for de utøverne som velger å satse 100% på sin friidrettsutøvelse.

1. Generelt

- 1.1 Opptakskrav for utøvere i Elitegruppa er minimum G/J14år og UM kvalifisert/UM nivå i minst en av de øvelsene man satser på.
- 1.2 Elitegruppa vil kun være for konkurrerende utøvere som satser 100% og binder seg mot å satse mot mesterskap, UM, Jr.NM, NM, Jr.EM, EYOF, den kommende og neste sesong, 2020 og 2021.
- 1.3 For tiden har Elitegruppa kun ressurser på sprint/hekk som hovedøvelser med evt. lengde/tresteg som sekundært satsingsområde.
- 1.4 Elitegruppa er kun for de utøverne som deltar på de offisielle framtidige treningsleirene og treningssamlinger i klubbens regi i tillegg til de stevnene i den felles terminlista for Elitegruppa. Se eget vedlegg.
- 1.5 Utøverne plikter til enhver tid å følge opp de tiltakene som blir iverksatt for å optimalisere treningsarbeidet for å sikre en jevn og kontinuerlig progresjon. Inkludert utenomsportslige tiltak for å understøtte selve treningsarbeidet. Kosthold og ernæring, søvn, planlegging og strukturering av hverdagen, kommunikasjonsevner ift til egen person og sportslig satsing.
- 1.6 Utøverne er selv ansvarlig for å holde kommunikasjon med trener ift trening, fravær og andre relevante ting som påvirker treningen.

2. Trening

- 2.1 Trening går foran andre fritidssysler. Man plikter å prioritere trening framfor andre aktiviteter.
- 2.2 Man plikter å sørge for at det ukentlige treningsprogrammet følges uansett andre aktiviteter og være topp motivert på alle treningsøkter og gjennomføre alt til punkt og prikke.
- 2.3 Alle må før sesongstart 2019/20 være klar til å føre treningsdagbok og rapportere ukentlig om all egentrening i tillegg til den organiserte treningen i skoletiden til ansvarlig trener og til enhver tid følge de anbefalingene som gjøres av ansvarlig trener rundt dette.

3. Skade og sykdom

- 3.1 Sykdom, skader og fravær skal alltid rapporteres og formidles til trener i forkant av et evt. fravær. Messengergruppa eller privat.
 - 3.1.2 Skader skal rapporteres inn til Idrettens Skadesenter eller godkjent idrettsfysioterapeut/idrettslege.
- 3.2 Gyldig skade og sykdomsfravær på trening og konkurranse er:
 - 3.2.1 Akutte skader som er meldt til Idrettens Skadetelefon eller idrettslege/fysioterapeut med godkjent mastergrad i idrettsfysioterapi.
 - 3.2.2 Akutte og overbelastningskader som etter samråd med hovedtrener er konkludert med evt. videre oppfølging nevnt i 3.2.1 eller hvile.
 - 3.2.3 Sykdom med legeattest og/eller i samråd med hovedtrener konkludert med hvile og/eller videre oppfølging.
 - 3.2.4 Annet fravær etter avtale med hovedtrener.
 - 3.2.5 Begravelse
- 3.3 Ugyldig fravær inkluderer:
 - 3.3.1 Fravær som ikke er meldt fra/godkjent på forhånd.
 - 3.3.2 Uanmeldt ferie.
 - 3.3.3 Alt annet fravær inkludert Tamilstevner.
 - 3.3.4 Bursdagsselskaper og familiebegivenheter som faller på en ukedag.

- 3.4 Ved langvarig skade møter man på trening for alternativt program hvis man ikke har en annen avtale med hovedtrener.

4. Diverse

- 4.1 Elitegruppa praktiserer et mobilfritt miljø på trening, konkurranse og samlinger til alles fordel.
- 4.2 Elitegruppa dekker opphold og reise til alle mesterskap og evt andre store stevner etter avtale, dersom alle forpliktelser i dette dokument og terminlistevedlegget er fulgt opp til punkt og prikke.
- 4.3 Hver enkelt utøver får dekket årskort for innendørstrening til Nes Arena på samme grunnlag.
- 4.4 Alle må gjøre seg tilgjengelig for diverse oppdrag og evt. profileringstiltak. F.eks: Instagramposter, YouTubevideoer, Vlogs, Facebookinnlegg, intervjuer, lokalavisinnlegg, sponsorprofilering mm.
- 4.5 Foresatte forplikter seg ved signering av dette og terminlistedokumentet til å prioritere, legge til rette for og overse at utøver kan gjennomføre programmet og treninger til Elitegruppa på en tilfredstillende måte. Det gjelder også ift å overholde annet felles regelverk.

Dette dokumentet skal sees på som en konfidensiell juridisk bindende avtale mellom GFIK og utøver m/foresatte. De undertegnede binder seg til deltakelse på betingelsene som er listet opp i dette dokumentet. Ved ugyldig forfall faller retten til reisestøtte og overnatting til mesterskap og innetrening på Nes. Det vil også kunne bli krevd tilbakebetaling av påmeldingsavgifter for utøver for deler av eller hele sesongen og utlegg til trenerhonorar. Samtidig vil det kunne utelukke utøver fra Elitegruppa for resterende av sesongen.

Leder

Utøver

Foresatt



GRORUDDALEN FRIIDRETT ELITEGRUPPA

Terminlistevedlegg til Krav og kriterier Elitegruppa 2019/20

- Evt. treningssamlinger eller treningsleir i løpet av høsten 2019.
- Juleklappsjakten i Friidrottens Hus, Göteborg 1.helg i desember. 29.nov-1.des 2019.
- Pallasspelen i Malmö siste helg i januar. 24.-26.januar 2020.
- Tyrvinglekene inne, 2.helg i februar. 7.-9.februar 2020.
- MAIK Indoor i Friidrottens Hus, Göteborg. 23.-25.februar 2020.
- **UM Innendørs 2020. Bærum Idrettspark 6.-8.mars.**
- Bamslekene i Stangehallen. 13.-15.mars 2020.
- Treningsleir i påsken 2020. Gloria Sports Center eller Club La Santa.
- NM i stafetter hvis vi kan stille lag. 23.-24.mai 2020 i Stavanger.
- Tjålvelekene på Bislett Stadion. 29.-31.mai 2020.
- Bislett Games forøvelser for inbudte. Torsdag 11.juni 2020.
- Tyrvinglekene på Nadderud Stadion. 12.-14.juni 2020.
- NM, Hovedmesterskapet for evt.kvalifiserte. 19.-21.juni i Bergen.
- Veidekkelekene. Stampsletta, Lillehammer. GFIK felles hovedtur. 25.-28.juni 2020?
- Verdensungdomsspelen på Nya Ullevi, Göteborg. 3.-5.juli 2020?
- Øresundspelen i Helsingborg andre helg i juli. 10-12.juli 2020.
- Jr.NM på Askøy utenfor Bergen hvis vi bestemmer oss for deltakelse. 15.-16.august 2020.
- Groruddalslekene 2020 på Stovnerbanen 15.-16.august.
- **UM utendørs i Trondheim. 28.-30.august 2020.**
- KM Oslo&Akershus 11-19 år, 13.-15.september på Stovnerbanen
- Evt. tillegg til terminlista som faller naturlig å delta på for Elitegruppa. EYOF, Jr. EM. Nordisk Jr.Landskamp. Distriktskampen.

Dette dokumentet skal sees på som en konfidensiell juridisk bindende avtale mellom GFIK og utøver m/foresatte. De undertegnede binder seg til deltakelse på stevner som er listet opp i dette dokumentet. Ved ugyldig forfall frafalles retten til reisestøtte og overnatting til mesterskap og innetrening på Nes. Det vil også kunne bli krevd tilbakebetaling av påmeldingsavgifter for utøver for hele sesongen og utlegg til trenerhonorar. Ved utgifter for klubben på billetter, reservasjoner på hotell og påmeldingsavgifter til enkeltstevner vil dette også bli fakturert utøver v/foresatte. Samtidig vil det kunne uteslutte utøver fra Elitegruppa for resterende av sesongen fram til 2020/21. Gyldig fravær er: Skade som er meldt til Idrettens Skadetelefon og etter anbefaling av idrettslege/fysioterapeut med godkjent mastergrad i idrettsfysioterapi. Sykdom med legeattest og/eller etter samtale med hovedtrener. Fravær etter avtale med klubb/hovedtrener. Begravelse. All annen fravær inkludert familiebegivenheter og ferie ansees som ugyldig. Alt fravær som ikke er meldt fra på forhånd er automatisk ugyldig.

Leder

Utøver

Foresatt