



# Västerås Friidrotts träningsstöd för säsongen 2020

Fem grupper av aktiva kan erhålla personligt stöd av föreningen för elitsatsning. Nivån på stödet baserar sig på placering vid SM tävlingar samt resultat uppnådda föregående år.

Styrelsen/ungdom, junior-, seniorkommittén i samråd med huvudtränaren beslutar i vilken grupp den aktive skall placeras i.

## Regler för träningsstöd

Aktiva kan erhålla stöd från det år de fyller 16 år. Kvalificering för träningsstöd baseras på föregående säongs resultat, placeringar på mästerskap samt nivån på kommande års satsning. Utöver allmänt träningsstöd kan aktiva erhålla prestationsbelöning enligt lista i detta dokument (Prestationsbelöningar).

***Prestationsbelöning kan erhållas från och med 17 års ålder.***

För att erhålla stöd krävs: **(Läs för det är det här ni skriver under på)**

- Medlemsavgiften samt träningsavgift i Västerås FK skall vara inbetald.
- För grupperna B-C och D skall 100 % av träningsstödet användas till utveckling av den aktive (lägerverksamhet, utbildning, uppföljning)
- Ansökan om träningsstöd ska vara inlämnad senast 15 december 2019. Se bilaga!
- Att den aktive gör en helhjärtad satsning på sin idrott med träning och tävlingsplanering inriktad på internationella och svenska mästerskap i den åldersgrupp man tillhör.
- Medverkande vid minst 3 heldagar som funktionär i klubbens arrangemang. Våruset, Mälarenergi stadslopp och Blodomloppet är exemplet på funktionärsdagar för alla som ej tävlar i dessa arrangemang. *För aktiva som befinner sig på annan ort så skall egna förslag ges tillsammans med tävlingsplaneringen.*
- Representera föreningen i de lagtävlingar han/hon blir uttagen till.
- Alltid bära klubbens tävlingsdräkt vid tävling. Vid prisutdelning **ska** klubbens tävlingsdräkt eller overall bäras.
- Att den aktive presterar resultaten under utomhussäsong i första hand. Resultat presterat inomhus kan berättiga till stöd kommande utomhussäsong, om det finns skäl till detta. Det avgörs av styrelsen.
- **Doping är strängt förbjudet.** Den aktive skall följa Svenska Friidrottsförbundets regler beträffande doping (se SFIF, tävlingsregler). Alla som får träningsstöd ska ha genomgått kursen ”Ren vinnare (renvinnare.se) och visa upp diplom/intyg för detta. Om aktiv fälls för doping skall samtliga ersättningar som erhållits från klubben återbetalas.
- Den aktive skall följa Västerås Friidrotts spelregler och riktlinjer.
- Prestationsbelöningarna sammanställs av huvudtränare tillsammans med den aktive/tränare under samtal.
- Utbetalning av stöd, inklusive prestationspremier, kommer enbart ifråga om den aktive genomfört sina åtagande enligt avtal och fortsätter att satsa och tävla för Västerås Friidrottsklubb.
- Den aktive lämnar underlag för sina utlägg till kansliet. Huvudtränaren attesterar underlaget som sedan går till utbetalning.
- Ingen ackumulering av träningsstödet och prestationspengar är tillåtet, det som inte används under säsongen tillfaller föreningen



## Förmåner

- Alla aktiva i grupp Internationell/grupp A erbjuds beställa en uppsättning tävlingskläder/overall kostnadsfritt via kansliet.
- Klubben betalar startavgifter för arenatävlingar enligt uppgjord plan. Startavgifter för samt resor till övriga tävlingar ska godkännas av tränare/huvudtränare.
- Aktiva 16 år och äldre som tränar regelbundet kan erhålla personligt stöd med belopp enligt specifikation i detta dokument.
- Vid SM, JSM, USM och seriematcher på bortaplan arrangerar klubben i de flesta fall en gemensam resa som alla kvalade har möjlighet att åka med på.
- Ersättning till övriga tävlingar för resa med bil utgår med 18 kr/mil, upp till ett maxbelopp som finns skrivet i respektive grupp. **Samåkning** skall ske i största möjliga omfattning.

Deltagande i mästerskapstävlingar beslutas av huvudtränare tillsammans med den aktives tränare. Klubbens kvalgränser är endast vägledande. Resultat från innevarande års statistik används som beslutsunderlag tillsammans med den aktives träningsplanering och status.



## Gruppindelningar

*För kriteriet baserat på placering i mästerskap krävs ett startfält på minst sex tävlande.*

### Grupp Internationell

Erhåller träningsstöd enligt enskilt avtal.

Den aktive har rätt att ha sin tränare (1 st.) med till de tävlingar och träningsläger som han/hon har överenskommit med föreningen, dvs. de tävlingar och träningsläger som är överenskomna i den personliga säsongspanen.

Till grupp internationell kvalificerar sig aktiva som föregående säsong individuellt i olympisk gren kvalificerat sig för IEM, IVM, EM, VM eller OS

### Grupp A

Erhåller träningsstöd enligt enskilt avtal.

Den aktive har rätt att ha sin tränare (1 st.) med till de tävlingar och träningsläger som han/hon har överenskommit med föreningen, dvs. de tävlingar och träningsläger som är överenskomna i den personliga säsongspanen. Klubben betalar för resor och logi under tävlingsdagarna.

Till grupp A kvalificerar sig aktiva som föregående säsong individuellt i olympisk gren

- Placerar sig 1-3 på stora SM eller
- är rankade 1-5 enligt SFIF:s årsbästalistor 2019.

### Grupp B

Erhåller träningsstöd med maximalt 13000:-. Ersättning utbetalas enligt verifierat kostnadsunderlag.

Erhåller dessutom resor till tävlingar i hela Sverige med billigaste färdstätt upp till ett sammanlagt belopp på max 7000kr. Om så behövs erhålls även en hotellövernattning. Tävlingar skall vara en del av, i samråd med tränaren, uppgjord säsongspan. Reseersättningen ingår inte i träningsstödet.

Till grupp B kvalificerar sig aktiva som föregående säsong individuellt i olympisk gren,

- Placerar sig 4-6 på stora SM eller
- är rankade 6-10 enligt SFIF:s årsbästalistor 2019.

### Grupp C

Erhåller träningsstöd med maximalt 9000:-. Ersättning utbetalas enligt verifierat kostnadsunderlag.

Erhåller dessutom resor till tävlingar i hela Sverige med billigaste färdstätt upp till ett sammanlagt belopp på max 5000kr. Tävlingar skall vara en del av, i samråd med tränaren, uppgjord säsongspan. Reseersättningen ingår inte i träningsstödet.



Till grupp C kvalificerar sig aktiva som föregående säsong individuellt i olympisk gren

- Placerat sig bland de tre främsta vid JSM 22, JSM 19 eller
- segrat vid USM 17 eller
- är rankade 15:e eller bättre som senior eller 1-5 M22/K22, P/F19 enligt SFIF:s årsbästaistor 2019 eller
- tillhört grupp B.

## Grupp D

Erhåller träningsstöd med maximalt 5500:-. Ersättning utbetalas enligt verifierat kostnadsunderlag.

Erhåller dessutom resor till tävlingar i hela Sverige med billigaste färdsätt upp till ett sammanlagt belopp på max 3000kr. Tävlingar skall vara en del av, i samråd med tränaren, uppgjord säsongsplan. Reseersättningen ingår inte i träningsstödet.

Till grupp D kvalificerar sig aktiva som föregående säsong individuellt i olympisk gren

- Placerat sig bland de sex främsta vid JSM 22, JSM 19 eller
- placerat sig bland de tre främsta vid USM 17/16/15 eller
- är rankade 25 eller bättre som senior, 6-10 M22/K22, P/F19 eller 1-5 U17/15 enligt SFIF:s årsbästaistor 2019 eller
- tillhört grupp C.

## Grupp E

Aktiva som inte går in i ovanstående grupper men som bedöms som lovande och/eller som gör en värdefull insats för klubben.

Erhåller dessutom resor till tävlingar i hela Sverige med billigaste färdsätt upp till ett sammanlagt belopp på max 2000kr. Tävlingar skall vara en del av, i samråd med tränaren, uppgjord säsongsplan. Reseersättningen ingår inte i träningsstödet.

## Undantag

*Styrelsen kan göra avsteg från reglerna för träningsstöd om speciella omständigheter föreligger. Detta kan gälla grenar som inte räknas i det olympiska programmet tex terräng och landsvägslöpning.*



## Prestationsbelöning 2020 för säsongen 2019:

### Utomhusresultat

	Senior	M/K22	P/F19	P/F17
SM guld	12 000:-	3 000:-	2 500:-	2 000:-
SM silver	8 000:-	2 000:-	1 500:-	1 000:-
SM brons	5 000:-	1 000:-	1 000:-	600:-
SM 4:a	1 500:-			
SM 5:a	1 000:-			
SM 6:a	500:-			
Landskampsstart	2 000:-	1 000:-	500:-	
Europacupen start	3.000:-			
Seger i landskamp	1 000:-	750:-	500:-	
VM/OS start	20 000:-			
EM start	10 000:-			
IEM, IVM start	7.000:-			
Svenskt rekord	10 000:-	5 000:-	3 000:-	(1 gång per år)
JVM, JEM, EYOD start		3 000:-	3 000:-	2 000:-
NM start		1.500:-	1.500:-	1 000:-
U-Finnkamp start				1 000:-

### Utomhusresultat, extra

Den som under säsongen sätter personligt rekord i den gren de har avtal i gällande seniorer erhåller 1000:- i bonuspengar.

### Inomhusresultat 2019 samt terräng och landväg som inte är olympisk distans:

	Senior	M/K22	P/F19	P/F17
ISM/terrängSM/10K landsväg guld	5000:-	3000:-	2000:-	1000:-
ISM/terrängSM/10K landsväg silver	3000:-	2000:-	1500:-	700:-
ISM/terrängSM/10K landsväg brons	1500:-	1000:-	1000:-	500:-
Landskampsstart	1000:-			
Svenskt rekord	5000:-			

### Maximalbelopp i prestationsbonussystemet är 30 000:-

IEM, IVM, EM, VM och OS ligger utanför maximalbeloppet 30.000:-

Poängplats resp. medalj på internationella mästerskap tas hänsyn till vid skrivande av enskilt avtal för internationella mästerskap. Övriga villkor finns på blanketten för avtal.



## Avtal mellan Västerås Friidrottsklubb och aktiv

År 2020

Namn: \_\_\_\_\_ Gren: \_\_\_\_\_ Bästa resultat: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Postadress: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ MEJL: \_\_\_\_\_

### **Den aktive förbinder sig att:**

- Representera Västerås Friidrott hela säsongen.
- Tävla för VFK i minst 10 tävlingar inom Sverige varav minst 7 utomhus, **om** inte skada eller annat skäl stoppar tävlandet.
- Bära klubbens tävlingsdräkt på tävlingar, samt tävlingsdräkt eller overall vid prisutdelning. Aktiva i grupp A, B eller Internationell med skriftliga sponsoravtal som förbinder de aktiva att bära ett specifikt klädmärke förbinder sig endast att bära klubbens dräkt vid Svenska mästerskapstävlingar.
- Ställa upp på för klubben viktiga tävlingar, såsom t.ex. seriematcher, mästerskap och egna arrangemang.
- Delta i landskamper som han/hon blir uttagen till.
- Avhålla sig från användandet av doping och ha gjort utbildningen "Ren vinnare"
- Hjälpa till som funktionär vid minst tre av klubbens arrangemang. (se lista sista sidan)

Skulle den aktive ej uppfylla någon av ovannämnda krav utan giltigt skäl görs avdrag på elitstödet med 15 % av summan för varje utebliven punkt.

***Fälls den aktive för dopingbruk, eller om den aktive upphör med sin satsning under pågående säsong, upphör avtalet och den aktive blir skyldig att återbetala.***

### **Den aktive erhåller från Västerås Friidrottsklubb:**

Träningsstöd enligt Grupp \_\_\_\_\_ Belopp \_\_\_\_\_

Prestationsbelöning \_\_\_\_\_ Belopp \_\_\_\_\_

Avtalet godkännes.

Västerås den .....

\_\_\_\_\_  
**Aktiv**

\_\_\_\_\_  
**Tränare**

\_\_\_\_\_  
**Västerås FK**



## Säsongsplan

**Skall lämnas in i ett ex till aktives tränare och ett ex till huvudtränare, så vi tillsammans lättare kan planera gemensamma resor.**

Sida 1/2

För: ..... År: 20. .... / 20. ....

Tränare: .....

Tränare och aktiv har tillsammans planerat följande omfattning av träning och tävling inför säsongen.

	Förberedelse period	Tävlings period
Antal träningsdagar/vecka:		
Antal pass / vecka:		
Varav tränarledda:		

### Målsättning inför kommande säsonger.

Gren	Resultatmål	Prestationsmål

### Långtidsmålsättning.

År	Gren	Resultatmål	Prestationsmål







## ***Prestationsbelöning 2020***

**Utvärdering sammanställd av huvudtränaren**

**Namn:**.....

Landskampsdeltagande och plac:.....Belopp:.....

Svenskt rekord i ..... Resultat:.....Belopp:.....

Deltagande i internationellt mästerskap:.....Belopp:.....

Placering i svenskt mästerskap:.....Belopp:.....

Personligt rekord i seniorgren:

Tävling och resultat.....Belopp:.....

Totalsumma prestationsbelöning

Belopp:.....



## VÅRA ARRANGEMANG 2020

Inomhus DM Mångkamp JANUARI

Inlagda Gurkspelen JANUARI

Aimsoft Games MAJ

Vår Ruset MAJ

Mälarenergi stadslopp JUNI

Gurkspelen AUGUSTI

Blodomloppet AUGUSTI

Expressbild Spelen NOVEMBER