



Norsk Friidrett

Friidrett for barn og ungdom

En veileder for arrangører, dommere, trenere, ledere og foreldre.



Friidrett for barn og ungdom - En veileder for arrangører, dommere, trenere, ledere og foreldre inneholder regler og retningslinjer for barne- og ungdomsfriidretten. Veilederen inneholder friidrettens øvelsesutvalg som er påbudt for klubber å forholde seg til, NFIFs utviklingsplan, idrettens rettigheter og bestemmelser for barn, samt tips til god barne- og ungdomsfriidrett.

Innholdsfortegnelse

Bestemmelser om barneidrett	3
Idrettens barnerettigheter	4
Retningslinjer for ungdomsidrett.....	5
Retningslinjer for publisering av bilder og film.....	7
Barneidrettsansvarlig.....	8
Politiattestansvarlig	8
Trenerattestansvarlig.....	10
Friidrettens utviklingsplan <i>Friidrett for alle - hele livet</i>.....	11
Øvelsesutvalg	15
Rekrutt 6 – 8 år	16
Gutter /menn.....	17
Jenter /kvinner.....	18
Hekk utendørs.....	19
Hekk innendørs.....	20
Stafett	21
Mangekamp jenter/kvinner	22
Mangekamp gutter/menn	23
Utenfor bane	25
Dommer for barn og ungdom	26
Gode råd til friidrettsforeldre	27
Gode råd til friidrettsarrangøren	28
Gode råd til friidrettstreneren	29
Gode råd til klubbledelsen	31
Ressurssider	32

Bestemmelser om barneidrett

Bestemmelsene om barneidrett gjelder for hele norsk idrett og ble vedtatt i idrettens øverste organ, idrettstinget, i 1987, sist revidert i 2019. Tekst i kursiv konkretiserer det som gjelder spesielt i friidrett.

1. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.
2. Bestemmelser om barneidrett regulerer konkurranser i barneidretten. En av intensjonene er å redusere tid og kostnader brukt på reise til/fra aktivitet. Idrettslag oppfordres derfor til å følge de samme prinsippene for trening og andre aktiviteter i barneidretten.
3. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:
 - a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.
 - b) Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år. *Regionale konkurranser er definert som konkurranser først og fremst i egen krets.*
 - c) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen. *Dette betyr at dersom barn i 11-12-års klassen skal delta på konkurranser utenfor egen region skal det ikke gjøres uttak.*
 - d) Barn fra andre 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. *Det skal altså ikke publiseres noen form for offentlige resultatlister for barn som er 10 år eller yngre.*
 - f) Barn til og med det året de fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende. *I friidrett er det 16-års grense for å delta i NM og alle internasjonale mesterskap. Noen mesterskap har høyere aldersgrense.*
 - g) Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.
4. Idrettslag som organiserer barneidrett, skal oppnevne en person (tillitsvalgt eller ansatt) som er ansvarlig for barneidretten.

Brudd på bestemmelsene kan føre til sanksjoner jf. [NIFs sanksjonsregelverk](#).

*Se film som forklarer
barneidrettsbestemmelsene*



Idrettens barnerettigheter

Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuelle orientering, vekt/fysiske utvikling og funksjonshemning. Rettighetene gjelder for hele norsk idrett og ble vedtatt på idrettstinget i 2019.

1. Trygghet

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

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.

3. 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.

4. Påvirkning

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

5. Frihet til å velge

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

6. Konkurranser for alle

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. 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.

7. På barnas premisser

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå. Idrettslagene og gruppene skal samarbeide for å gi barna et koordinert og allsidig idrettstilbud i deres eget nærmiljø.

8. Alle skal få være med på leken

Alle barn har rett til å delta i idrett uavhengig av familiens økonomi eller engasjement. Barn har rett til å være i et inkluderende idrettsmiljø uten utstyrs- eller kostnadspress.

*Se film som forklarer
idrettens barnerettigheter*



Retningslinjer for ungdomsidrett

Retningslinjer for ungdomsidrett gjelder for hele norsk idrett. De ble vedtatt av idrettstinget i 1999 og sist revidert av idrettsstyret i 2011. Retningslinjene er et politisk virkemiddel for å sikre rettighetene til ungdom som individ og aktive idrettsutøvere. Det innebærer også forpliktelser for andre enn ungdommen selv. Både trenere, ledere, foreldre og organisasjonsledd må følge opp disse retningslinjene i praksis.

Det er imidlertid viktig å presisere at når man har fylt 15 år, har man stemmerett og kan være med å påvirke hvordan sitt idrettslag skal se ut.

Aktivitet

Ungdom har rett til et trygt, variert og inkluderende idretts- og konkurransetilbud. Ungdom skal selv bestemme på hvilket nivå og i hvilket omfang de ønsker å drive idrett.

Dette betyr:

- Ungdom kan være med i flere idretter så lenge de selv vil.
- Ungdom skal være med i planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenerne.
- Ungdom skal være med å sette sine egne sportslige mål.
- De skal selv bestemme om de vil delta i konkurranser, og konkurransene skal være i samsvar med ungdommens forutsetninger og ambisjoner.
- Særforbundene må vurdere når ungdom kan delta i nasjonale og internasjonale mesterskap/cuper etc. Vurderingen må skje i samråd med utøver, foresatte og trener(e).
- Ungdom skal ha et sosialt tilbud i idrettslaget fritt for rus og mobbing, hvor det legges til rette for at de skal kunne trives og utvikle vennskap.
- Særforbundene må utvikle konkurransetilbudet slik at det er i tråd med ungdommens ønsker og behov.
- Særforbundene bør vurdere å videreføre bruk av premiering til alle også oppover i ungdomsårene (fra 13 år og oppover).

Utdanning

Utdanningen i norsk idrett skal tilrettelegges slik at ungdom kan delta. Ungdom har rett til å delta på alle utdanningstilbud ut fra sine kvalifikasjoner.

Dette betyr:

- Ungdom skal få tilbud om trener-, leder- og/eller dommerkurs når de er aktive utøvere.
- Utdanningstilbudet må gi økt kompetanse og engasjement blant ungdom, slik at grunnlaget for deltakelse som utøver, dommer, trener og tillitsvalgt er best mulig.
- Utdanningen må tilrettelegges slik at ungdom kan delta.
- Utdanningen skal gi allsidig tilbud og tilfredsstille ungdommens behov.
- Særforbundene må tilpasse utdanningen og sette fokus på:
 - Ungdom som gruppe.
 - Hva som trengs for å skape gode miljøer på treningen og i idrettslaget.
 - Hvordan trenerrollen for ungdomsgruppen kan løses.
 - Hva som stimulerer og motiverer unge mennesker til å trene.

Idrettslaget

Ungdom skal aktivt rekrutteres til lederverv i idrettslaget. Idrettslaget skal ha en tydelig profil på hvilket tilbud de skal gi sine medlemmer, herunder ungdom.

Dette betyr:

- Ungdom må være med å bestemme over sin egen idrett på aktivitets- og organisasjonsplan. De må bli spurt, og de må selv spørre.
- Idrettsorganisasjonen skal tilrettelegge og motivere for aktiv deltakelse gjennom tillitsverv.
- Det skal arbeides aktivt for å få ungdom inn i styre og undergrupper i norsk idrett, men kvotering skal ikke anvendes som virkemiddel.
- Idrettslaget skal ha en tydelig profil på hvilket tilbud de har, og hvem det passer for. Ungdom må være med i diskusjoner om hvilken profil de ønsker på klubben sin, dette kan skje gjennom start- og oppfølgingsmøter.



Det er viktig at ungdommens stemme blir hørt når beslutninger skal tas!

Foto: Kristoffer Randall

Retningslinjer for publisering av bilder og film

Idrettsforbundet har laget noen enkle retningslinjer for å bevisstgjøre trenere, utøvere, ledere, frivillige og foresatte av barn i idrettslag. Retningslinjene er utarbeidet på bakgrunn av de krav som stilles i [personopplysningsloven](#) og [åndsverksloven](#).

1. Før bildet eller film publiseres skal det være innhentet samtykke fra alle på bildet, og fra deres foresatte dersom barna er under 18 år.
2. Ved innhenting av samtykke til å publisere bilder og film bør samtykkeskjema brukes. Det er kun et aktivt samtykke som kan gi grunnlag for å publisere bilder og film.
3. Dersom et barn ikke ønsker at bilder eller film skal publiseres skal dette overstyre foreldrenes ønske om publisering.
4. Vær bevisst i hvilke situasjoner det tas bilder eller film. Ta aldri bilder av nakne personer og vær varsom med å ta bilder av lettkledd barn. Vis måtehold ved bruk av fullt navn på barn.
5. Det skal alltid samtykkes særskilt for hvert enkelt bilde eller film som skal benyttes til medier.
6. Et samtykke kreves også ved publisering av bilder og film i lukkede grupper på nett, som for eksempel Facebook, eller andre nettsteder som er passordbeskyttet.
7. Dersom et samtykke trekkes tilbake, må publiserte bilder og film slettes.



*Husk å samle inn samtykke før du tar bilder av andres barn!
Bilde generert av kunstig intelligens.*

Barneidrettsansvarlig

Alle Idrettslag som organiserer barneidrett, skal oppnevne en person (tillitsvalgt eller ansatt) som er ansvarlig for barneidretten.

Barneidrettsansvarlig skal:

- Sikre gode rutiner for å spre informasjon om idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett i alle ledd i idrettslaget.
- Oppfordre til at idretter og grupper samarbeider, koordinerer og videreutvikler et mangfoldig og variert aktivitetstilbud for barna i idrettslaget.
- Arbeide for at alle barn blir inkludert i idretten, og at kostnaden for å drive idrett (som også inkluderer utstyr og reise, ikke bare treningsavgift) bør være lavest mulig.

Politiattestansvarlig

Alle idrettslag som har aktiviteter for mindreårige (personer under 18 år) eller utviklingshemmede, skal oppnevne en ansvarlig for politiattestordningen. Dette er fastsatt i NIFs lovnorm for idrettslag. Den politiattestansvarlige skal utnevnes av hovedstyret i idrettslaget, og skal ha en personlig vara. Dette skal gjøres gjennom styrevedtak, og kunne dokumenteres gjennom protokoll fra styremøtet.

Den politiattestansvarlige har ansvar for at det kreves og dokumenteres fremvist politiattest for alle personer som utfører oppgaver for idrettslaget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller personer med utviklingshemming.

I 2024 kom det en ny politiattestordning som gjør det tryggere og mer effektivt å håndtere politiattesten. Her finner du informasjon og tar i bruk ordningen - [Idrettens nye politiattesttjeneste](#).

Hvem skal ha politiattest?

Alle med oppgaver i idretten som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold til mindreårige eller mennesker med utviklingshemming, skal vise politiattest.

For alle frivillige og ansatte i et idrettslag, inkludert alle tillitsvalgte, skal det gjøres en vurdering av om personens oppgaver i idrettslaget innebærer et ansvars- eller tillitsforhold til mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Dersom dette er tilfellet, skal personen søke om politiattest. Kravet om politiattest gjelder uavhengig av om personen er medlem i idrettslaget eller ikke, og inkluderer alle eksterne som blir engasjert for å gjøre oppgaver for idrettslaget. Det er også viktig å merke seg at samme politiattest ikke kan brukes i flere idrettslag, det kreves

derfor en ny politiattest dersom en person får en rolle i et annet idrettslag enn der attesten allerede er fremvist.

Vurderingen av hvilke roller og oppgaver som krever politiattest må gjøres av hvert enkelt idrettslag. I utgangspunktet stilles det ikke krav til lengden på vervet/oppgavene, det vil kunne variere med rollen. Spørsmålet er om rollen i seg selv etablerer et tillits eller ansvarsforhold. Det finnes ingen detaljerte regler om hvilke funksjoner som er omfattet av politiattestordningen, men det er noen roller/verv som nesten alltid vil innebære et slikt ansvar eller tillitsforhold. Idrettslagets oppgave vil være å ta en vurdering av om rollen krever politiattest.

Hvis rollen krever det skal oppgaver/funksjoner beskrives i formålsskjemaet, slik at politiet har nok informasjon til å foreta en vurdering av om vilkårene for politiattest er oppfylt. Det vil alltid være opp til politiet å vurdere om vilkårene for attest er oppfylt.

Personer under 15 år vil ikke få utstedt attest da de er under den kriminelle lavalder. Kravet til politiattest gjelder derfor ikke for personer under 15 år.

Når kan man kreve at personen søker om politiattest?

- Når en trener har ansvar eller er assistenttrener for et lag der barn under 18 år eller personer med utviklingshemming deltar. Kravet om politiattest for trenere gjelder også på lag der det er kun én person under 18 år eller en person med utviklingshemming som deltar.
- Når foresatte eller andre er med som frivillige eller ansvarspersoner for et lag med mindreårige på en turnering, stevne, treningsleir eller lignende. Dette spesielt i tilfeller der turneringen innebærer overnatting.
- Når foresatte eller andre frivillige har et regelmessig ansvar for mindreårige medlemmer på trening eller andre aktiviteter i regi av idrettslaget.
- Når en dommer har ansvar for å følge opp og veilede yngre dommere (under 18 år).
- Når en person har ansvar for utstyr eller idrettsanlegg og gjennom dette kommer i regelmessig kontakt med utøvere under 18 år eller personer med utviklingshemming.
- Noen ganger vil også et styremedlem utføre oppgaver som innebærer at det etableres et ansvars- eller tillitsforhold overfor mindreårige. Dette vil ofte være situasjonen i små idrettslag der styremedlemmer, i tillegg til styrefunksjonen, i større eller mindre grad, også utfører oppgaver knyttet til den daglige driften og aktiviteten i idrettslaget og regelmessig oppholder seg rundt de mindreårige som driver aktiviteten. I slike tilfeller skal styremedlemmet fremvise politiattest.



Trenerattestansvarlig

Alle trenere i norsk idrett skal gjennomføre trenerattesten og klubben treneren er tilknyttet skal godkjenne treneren via Minldrett sin rolleløsning. Gjennom trenerattesten blir treneren mer bevisst på sin rolle og ansvar. Attesten gir alle trenere et felles utgangspunkt for å skape god og trygg aktivitet.

Det er den i klubben med rollen medlemsansvarlig som kan tildele rollene barneidrettstrener, ungdomstrener (eller seniortrener). Dette bidrar til at klubben får enda bedre oversikt over trenerne sine.

Trenerattesten er en digital løsning og finnes i tre varianter; barn, ungdom og voksen. Når treneren har fullført minst en av attestene, får hen tilgang til en faglig ressurside med gode råd, tips og veiledning til de som har trenerrollen i en klubb.

Ta trenerattesten på trener.nif.no

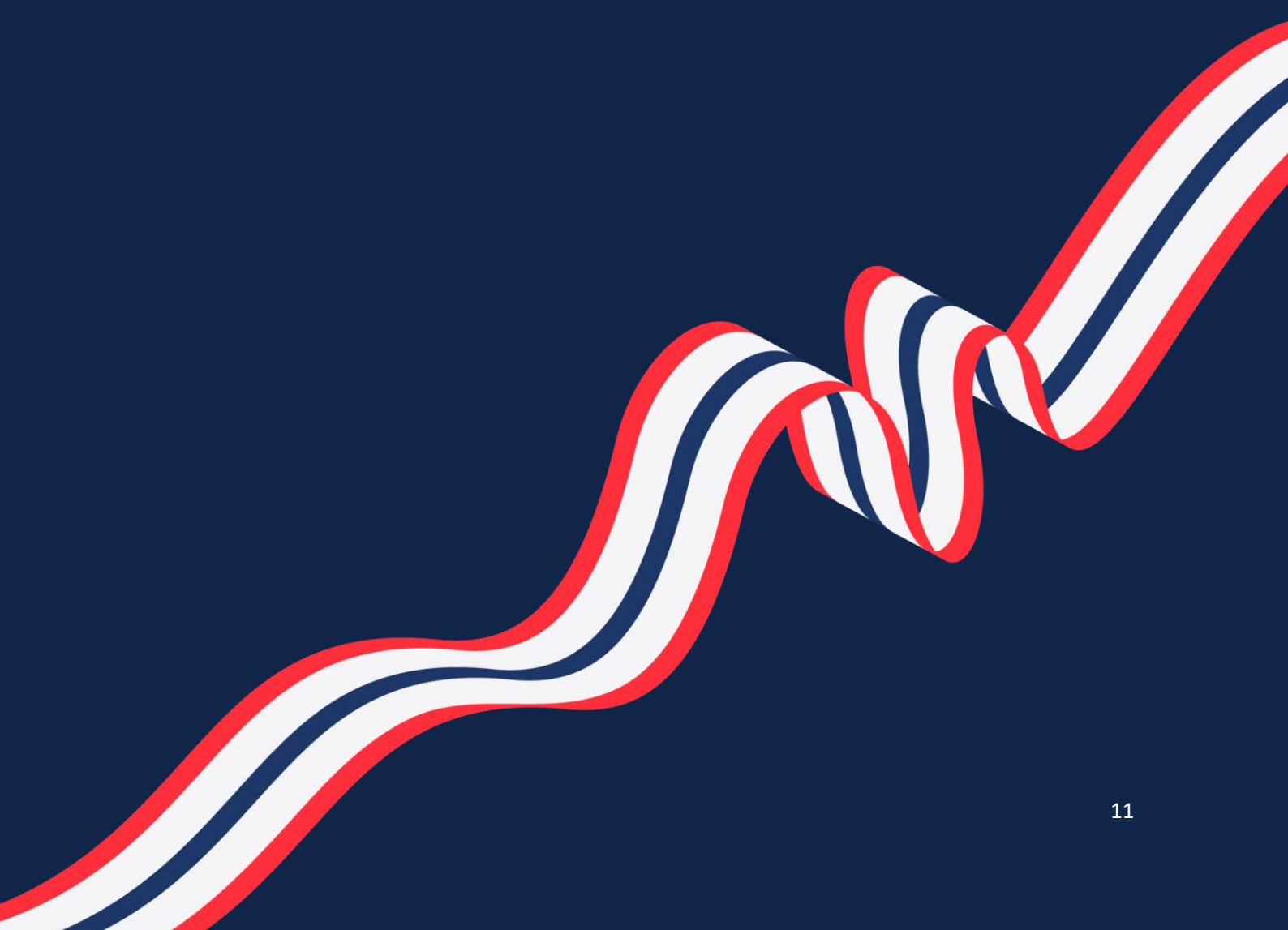


Friidrettens utviklingsplan

Friidrett for alle - hele livet

Formålet med friidrettens utviklingsplan er at den skal være en rettesnor for alle som organiserer og tilrettelegger for friidrettsaktivitet. Den sier både noe om inndeling etter alder og treningsinnhold på ulike alder.

Til grunn for all aktivitet ligger verdiene våre som er deltakelse, bevegelsesglede, mestring, fellesskap, inkludering, sunnhet og trygghet. Overskriften for planen er den samme som visjonen til Norsk friidrett; "Friidrett for alle - hele livet". Planen er formet som et rektangel fordi alle som kommer inn i friidretten skal kunne fortsette - på sitt nivå og med sine mål og sin motivasjon. Det blå feltet til venstre i figuren er imidlertid en halv pyramide og denne er satt inn fordi det er naturlig at det skjer en spissing på disse nivåene. Det er bare ytterst få som klarer å få de siste stegene.



FRIIDRETT FOR ALLE - HELE LIVET

Konkurransen

KONKURRERE LIVET UT

Folkehelse

AKTIV LIVET UT

Toppidrett

23 ÅR +

Senior

Eliteidrett. Aktiv for livet.

Spesialiseringsperioden

20-22 ÅR

U-23

Forberedelse til eliteidrett. Aktiv i friidrett.

Investeringsperioden

15/16-18/19 ÅR

Junior

Større andel spesifikk trening. Ivaretagelse av helhetlig utvikling. Fortsatt vektlegge det sosiale og ha som mål å få flest mulig til å fortsette med friidrett.

UNGDOM 13 – 15/16 ÅR

Ferdighetsutviklingsperioden

Etablering av teknikk i friidrettsovelsene, begynnende spesialisering. Vektlegge det sosiale.

BARN 11 – 12 ÅR

BARN 9 – 10 ÅR

Utforske og øve på ulike bevegelsesaktiviteter. Fra lek til friidrett.

Lekpreget trening med mål om å utvikle grunnleggende motoriske ferdigheter

BARN 6 – 8 ÅR

Allsidig fysisk aktivitet

Lekpreget aktivitet med utgangspunkt i de grunnleggende bevegelsene.

PUBERTETEN

PREPUBERTETEN

BARN

DELTAGELSE

BEVEGELSESGLEDE

MESTRING

FELLESSKAP

INKLUDERING

SUNNHET

TRYGGHET

6 – 8 år

Allsidig fysisk aktivitet

Lek og allsidig fysisk aktivitet med utgangspunkt i de grunnleggende bevegelsene. De grunnleggende bevegelsene rommer for eksempel å gå, å løpe, å hoppe og å kaste, men også å hinke og å rulle for eksempel. Det er ingen eksakt enighet om nøyaktig hvilke bevegelser som regnes som de grunnleggende bevegelsene, men alle er enige om at å gå, løpe, hoppe og kaste er blant dem.

Alle 6-åringer som har fulgt det vi kan kalle en normal motorisk utvikling kan gå, løpe, hoppe og kaste. I årene som kommer, skal løpsteget videreutvikles i takt med vekst, utvikling og modning og 12-åringen vil i langt større grad enn 6-åringen ha forutsetning for å beherske å ha et gunstig bevegelsesmønster for å akselerere (ut av blokka), å sprinte og å løpe økonomisk.

Øvelsene og lekene vi legger opp til på trening, bør ta utgangspunkt i et bredt spekter av ulike måter å bevege seg på. De bør ikke bare være knyttet opp mot de grunnleggende bevegelsene som ligger nærmest opp til ferdighetene som er de mest sentrale i friidrettsøvelsene (gå, løp, hopp og kast), men også ha i seg elementer av f.eks. å dra, henge, klatre, svinge, krabbe og hinke.

9 – 10 år

Utforske og øve på ulike bevegelsesaktiviteter. Fra lek til friidrett.

9-10-åringene skal drive med lekpreget trening med mål om å utvikle grunnleggende motoriske ferdigheter. Fra å beherske de grunnleggende motoriske bevegelsene, vil 9-10-åringene i større grad være i stand til å øve på og mestre grunnleggende motoriske ferdigheter som å satse, å ha et godt løpesteg med større bevegelsesutslag etc.

11 – 12 år

Utforske og øve på ulike bevegelsesaktiviteter. Fra lek til friidrett.

Utviklingen mot å beherske teknikken (idrettsferdighetene) fortsetter og det skjer via en gradvis innføring i de ulike friidrettsøvelsene. Barn i denne alderen bør introduseres for et bredt utvalg av friidrettsøvelser på en måte som gjør at de gis mulighet til å mestre øvelsen og samtidig får utfordringer.

11-12-åringer er i en alder hvor jentene og guttene "skiller lag" fordi mange jenter kommer i puberteten i denne alderen, mens dette for guttene fortsatt er noen år frem i tid. Man kan derfor gjerne oppleve at jentene både fysiske og mentalt er lenger fremme enn guttene og de presterer gjerne vel så godt i friidrettsøvelsene i denne alderen.

13 – 15/16 år

Ferdighetsutviklingsperioden

Denne perioden er helt sentral for å få etablert teknikken i friidrettsøvelsene - det er i denne perioden ungdommene skal lære seg idrettsferdighetene som de grunnleggende motoriske bevegelsene og ferdighetene bygger på - å satse i lengde for eksempel, å få til støtet i kule, beherske rotasjonen i diskos og sentralbevegelsen som er så viktig i spyd.

Det bør fremdeles fokuseres på allsidighet og videreutvikling av de ulike friidrettsteknikkene, men med en begynnende spesialisering i enkeltøvelser, særlig mot slutten av perioden. I ferdighetsutviklingsperioden er målet å få etablert de grunnleggende teknikkene i øvelsene samtidig som man må inkludere alle, også de som ikke ønsker å konkurrere eller som ikke har behov for å trene mer enn et par ganger i uka. Treningen må tilpasses ungdommenes vekst og utvikling og denne perioden er nok den som har det største spennet i biologisk alder - altså hvor langt barna har kommet i sin fysiske vekst og modning. Det kan skille opptil seks år i biologisk alder på to 12-åringer.

15/16 – 18/19 år

Junior/Investeringsperioden

Dette er perioden der mange som begynner å bruke mye tid på treningsarbeidet mens det samtidig blir enda tydeligere at ikke alle ønsker å bruke like mye tid på trening og konkurranser. Da er det viktig å klare å legge til rette for at det både er greit å trene mye og begynne å satse mer, og å være med i miljøet, delta på trening og fortsette å ha det gøy med friidrett. Det er viktig at den idrettsspesifikke spesialtreningen ikke ekskluderer ungdommer fra gruppa og å organisere treningen godt er viktig. Kanskje skal man være tydelig på hvilke dager som passer best for alle i gruppa og hvilke økter det blir spesialtrening og mer drilling og terping på teknikk for eksempel?

Å forbedre de fysiske egenskapene gjennom helhetlig utvikling er sentralt. Det kan også bli økt konkurranseaktivitet for de som ønsker det.

20 – 22 år

U23/spesialiseringsperioden

U23 er en etablert klasse i friidrett og vi har valgt å bruke denne også i utviklingsplanen.

I denne perioden vil de som satser mot en elitekarriere trene enda mer spesifikt. Det er også viktig å ta godt vare på de som kanskje ikke vet helt om de ønsker å satse fullt, men trives med å trene og konkurrere eller bare er aktive i friidrett.

Øvelsesutvalg

Øvelsesutvalget viser hvilke øvelser som kan arrangeres for ulike aldersklasser. Friidrettens øvelsesutvalg er obligatorisk for alle klubber å følge. Øvelsesutvalget er utviklet for at barn og ungdom skal oppleve idrettsglede og mestring. Øvelsesutvalget kan og lastes ned i excelformat fra friidrett.no

Klasseinndeling

- Gutter og jenter konkurrerer i separate klasser i den aldersklassen de tilhører. Det er fødselsåret som bestemmer aldersklassen. Fyller barnet 10 år i løpet av kalenderåret tilhører det 10-årsklassen.
- I henhold til idrettens Bestemmelser for barneidrett må utøveren være tilhørende i 11-årsklassen eller eldre aldersklasser for å kunne rangeres. Utøvere i 10-årsklassen eller yngre kan ikke delta i en høyere aldersklasse enn 10 år.
- En utøver kan delta i en høyere klasse dersom øvelsen ikke arrangeres i utøverens egen aldersklasse og øvelsen finnes i utøverens øvelsesutvalg. I hekk er det tillatt å starte i en eldre aldersklasse for å få en annen avstand, hekk høyde og/eller distanse som er bedre tilpasset utøverens fysiske utvikling. Det bør utvises forsiktighet ved påmelding av utøvere i eldre aldersklasser.
- Når mesterskap for senior, junior og/eller ungdom arrangeres i samme stevne, kan ingen utøver delta i mer enn én klasse. I ungdomsmesterskapet kan man kun starte i sin egen aldersklasse (stafett unntatt).
- I stafetter kan utøver uansett gå opp en klasse (kan også være koblingsklasse), selv om utøver har deltatt i enkeltøvelser i egen aldersklasse. Dette gjelder også i UM.
- Det er to juniorklasser: 15 til og med 19 år, og 20 til og med 22 år.
- Utøvere fra og med 15 års-klassen kan velge å delta i eldre årsklasser, alternativt junior- eller seniorklassen, men må holde seg til en klasse i det samme stevnet.
- Det anbefales at utøvere til og med 17 år konkurrerer i enkeltklasser der det er nok deltagere. Arrangøren kan også benytte seg av koblingsklasser.
- På banearrangement kan utøvere i årsklassene 11-14 år starte samtidig med eldre årsklasser såfremt øvelsesreglementet tillater dette, men disse utøverne tillates ikke å starte samtidig med utøvere fra 18 år og eldre. Utøvere i årsklassene 15 år og eldre kan starte samtidig, såfremt øvelsesreglementet tillater dette.
- For løp utenfor bane kan alle utøvere starte samtidig, såfremt de følger øvelsesutvalget for den respektive aldersklassen

Rekrutt 6 – 8 år

Øvelsesutvalg for barn 6-8 år	6 år	7 år	8 år
40m stående start	x	x	x
60m	x	x	x
400 meter (indre bane)	x	x	x
Stafett 40-600m	x	x	x
Kappgang 400-800m	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
Lengde med satssone 50cm før satslinjen*	x	x	x
Lengde uten tilløp	x	x	x
Høyde	x	x	x
Høyde uten tilløp	x	x	x
Stav	x	x	x
Liten ball 150g	x	x	x
Slengball 1kg	x	x	x
Kule 2kg	x	x	x
Trekamp (ett løp, ett hopp og ett kast)	x	x	x

*Ca 15 meter settes av til tilløp før satslinjen

Gutter /menn

Øvelsesutvalg for gutter	6-8 (rekrutt)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Junior 18-19 (U20)	Junior 20-22 (U23)	Senior
40m	X	X	X	X	x	x	x	x	x	x	x	x	x
60m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	x
80m		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	x	x
100m					X	X	X	X	X	X	X	X	X
150m					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 (fra strek)	X	X	X	X	X	X							
400m (delte baner)							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	X
1000m						X	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
200-400m hinder (20cm)	X	X	X										
800m hinder (50cm)				X	X								
1500m hinder (76,2)						X	X	X	X				
2000m hinder (83,8)									X	X			
2000m hinder (91,4)											X	X	X
3000m hinder (91,4)											X	X	X
Kappgang 400-800m	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
Kappgang 5000m								X	X	X	X	X	X
Kappgang 10000m									X	X	X	X	X
60m hk	opptil 60	68	68	68	76,2	76,2							
80m hk							83,8						
100m hk								83,8	91,4				
110m hk										91,4	100	106,7	106,7
200m hk				68	68	68	76,2	76,2	76,2	76,2	76,2	76,2	76,2
300m hk							76,2	76,2	83,8	83,8	91,4	91,4	91,4
400m hk									83,8	83,8	91,4	91,4	91,4
Høyde	X	X	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	X	X
Lengde	Xs	Xs	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	X	X
Stav	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Tresteg		Xs	Xs	Xs	Xs	Xs	X	X	X	X	X	X	X
Kule	2	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7,26	7,26
Diskos		0,6	0,6	0,6	0,75	0,75	1	1	1,5	1,5	1,75	2	2
Slegge		2/110	2/110	2/110	2/110	3/119,5	4/119,5	4/119,5	5/120	5/120	6/121,5	7,26/121,5	7,26/121,5
Spyd		400g	400g	400g	400g	400g	600g	600g	700g	700g	800g	800g	800g
Liten ball 150g	X	X	X	X	X	X	X	x	x	x	x	x	x
Slengball 1kg (kort reim)	X	X	X	X	X	x	x	x	x	x	x	x	x
Mangekamp	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
s=satssone 50cm før satslinjen													
*Se målskjema for hekk på eget ark													

Jenter /kvinner

Øvelsesutvalg for jenter	6-8 (rekrutt)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Junior 18-19 (U20)	Junior 20-22 (U23)	Senior
40m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
60m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
80m		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
100m					X	X	X	X	X	X	X	X	X
150m					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 (fra strek)	X	X	X	X	X	X							
400m (delte baner)							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	X
1000m						X	X	X	X	X	X	X	X
1500m					X	X	X	X	X	X	X	X	X
1609m (1 Mile)											X	X	X
2000m							X	X	X	X	X	X	X
3000m									X	X	X	X	X
3218m (2 Mile)											X	X	X
5000m										X	X	X	X
10000m											X	X	X
200-400m hinder (20cm)	X	X	X										
800m hinder (50cm)				X	X								
1500m hinder (76,2)						X	X	X	X				
2000m hinder (76,2)									X	X	X	X	X
3000m hinder (76,2)											X	X	X
Kappgang 400-800m	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
Kappgang 5000m								X	X	X	X	X	X
Kappgang 10000m									X	X	X	X	X
60m hk	opptil 60	68	68	68	68	68	76,2						
80m hk								76,2	76,2				
100m hk									76,2	76,2	83,8	83,8	83,8
200m hk				68	68	68	76,2	76,2	76,2	76,2	76,2	76,2	76,2
300m hk							76,2	76,2	76,2	76,2	76,2	76,2	76,2
400m hk									76,2	76,2	76,2	76,2	76,2
Høyde	X	X	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	X	X
Lengde	Xs	Xs	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	X	X
Stav	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Tresteg		Xs	Xs	Xs	Xs	Xs	X	X	X	X	X	X	X
Kule	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4
Diskos		0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,75	0,75	1	1	1	1	1
Slegge		2/110	2/110	2/110	2/110	2/110	3/119,5	3/119,5	3/119,5	3/119,5	4/119,5	4/119,5	4/119,5
Spyd	400g	400g	400g	400g	400g	400g	400g	500g	500g	500g	600g	600g	600g
Liten ball 150g	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Slengball 1kg (kort reim)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Mangekamp	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
s=satssone 50cm før satslinjen													
*Se målskjema for hekk på eget ark													

Hekk utendørs

Gutter						Øvelse	Jenter					
Klasse	Antall	Siste	Første	Avstand	Høyde		Høyde	Avstand	Første	Siste	Antall	Klasse
Rekrutt 6-8				6,5	Valgfri	60mH	Valgfri	6,5				Rekrutt 6-8
Rekrutt 9	6	16,5	11	6,5	68	60mH	68	6,5	11	16,5	6	Rekrutt 9
10	6	16,5	11	6,5	68	60mH	68	6,5	11	16,5	6	10
11	6	16,5	11	6,5	68	60mH	68	6,5	11	16,5	6	11
12	6	14	11	7	76,2	60mH	68	7	11	14	6	12
13	6	11	11,5	7,5	76,2	60mH	68	7,5	11,5	11	6	13
						60mH	76,2	7,5	11,5	11	6	14
14	8	12	12	8	84	80mH	76,2	8	12	12	8	15
						80mH	76,2	8	12	12	8	16
15	10	10,5	13	8,5	84	100mH	76,2	8,5	13	10,5	10	17
16	10	10,5	13	8,5	91,4	100mH	84	8,5	13	10,5	10	18-19
						100mH	84	8,5	13	10,5	10	20-22
						100mH	84	8,5	13	10,5	10	Senior
17	10	14,02	13,72	9,14	91,4	110mH						
18-19	10	14,02	13,72	9,14	100	110mH						
20-22	10	14,02	13,72	9,14	106,7	110mH						
Senior	10	14,02	13,72	9,14	106,7	110mH						
11	10	17,1	18,29	18,29	68	200mH	68	19	16	13	10	11
12	10	17,1	18,29	18,29	68	200mH	68	19	16	13	10	12
13	10	17,1	18,29	18,29	68	200mH	68	19	16	13	10	13
14	10	17,1	18,29	18,29	76,2	200mH	76,2	19	16	13	10	14
15	10	17,1	18,29	18,29	76,2	200mH	76,2	19	16	13	10	15
16	10	17,1	18,29	18,29	76,2	200mH	76,2	19	16	13	10	16
17	10	17,1	18,29	18,29	76,2	200mH	76,2	19	16	13	10	17
18-19	10	17,1	18,29	18,29	76,2	200mH	76,2	19	16	13	10	18-19
20-22	10	17,1	18,29	18,29	76,2	200mH	76,2	19	16	13	10	20-22
Senior	10	17,1	18,29	18,29	76,2	200mH	76,2	19	16	13	10	Senior
14	7	40	50	35	76,2	300mH	76,2	35	50	40	7	14
15	7	40	50	35	76,2	300mH	76,2	35	50	40	7	15
16	7	40	50	35	84	300mH	76,2	35	50	40	7	16
17	7	40	50	35	84	300mH	76,2	35	50	40	7	17
18-19	7	40	50	35	91,4	300mH	76,2	35	50	40	7	18-19
18-19	10	40	45	35	91,4	400mH	76,2	35	45	40	10	18-19
20-22	10	40	45	35	91,4	400mH	76,2	35	45	40	10	20-22
Senior	10	40	45	35	91,4	400mH	76,2	35	45	40	10	Senior

Hekk innendørs

Gutter						Øvelse	Jenter					
Klasse	Antall	Siste	Første	Avstand	Høyde		Høyde	Avstand	Første	Siste	Antall	Klasse
Rekrutt 6-8				6,5	Valgfri	60mH	Valgfri	6,5				Rekrutt 6-8
Rekrutt 9	6	16,5	11	6,5	68	60mH	68	6,5	11	16,5	6	Rekrutt 9
10	6	16,5	11	6,5	68	60mH	68	6,5	11	16,5	6	10
11	6	16,5	11	6,5	68	60mH	68	6,5	11	16,5	6	11
12	6	14	11	7	76,2	60mH	68	7	11	14	6	12
13	6	11	11,5	7,5	76,2	60mH	68	7,5	11,5	11	6	13
14	5	16	12	8	84	60mH	76,2	7,5	11,5	11	6	14
15	5	13	13	8,5	84	60mH	76,2	8	12	16	5	15
16	5	13	13	8,5	91,4	60mH	76,2	8	12	16	5	16
17	5	9,72	13,72	9,14	91,4	60mH	76,2	8,5	13	13	5	17
18-19	5	9,72	13,72	9,14	100	60mH	84	8,5	13	13	5	18-19
20-22	5	9,72	13,72	9,14	106,7	60mH	84	8,5	13	13	5	20-22
Senior	5	9,72	13,72	9,14	106,7	60mH	84	8,5	13	13	5	Senior

Stafett

Stafett	6-8	9-10	11-12	13-14	15-17	18+
4x60m	X	X	X	X	X	X
4x100m				X	X	X
4x200m				X	X	X
4x400m	X	X	X	X	X	X
3/4x600m	X	X	X	X	X	X
3/4x800m				X	X	X
3/4x1000m			X	X	X	X
3/4x1500m				X	X	X
Hurricane-stafett 1000m		X	X	X	X	X
Hurricane-stafett 2000m					X	x
Hurricane-stafett 3000m						X
*Hurricane-stafett går ut på at deltakerne kan veksle hvor som helst på banen, når som helst underveis i stafetten. Laget består av 3 deltakere						
8 x 200m			X	X	X	X
Donaldstafett	X	X	X	X	X	X

Det er lov med tilpasninger på stafett så lenge distansen på etappen er i henhold til øvelsesutvalget. En 12-åring kan eksempelvis løpe en etappe på opptil 1500 meter på bane og opptil 5 km utenfor bane.

Mangekamp jenter/kvinner

Alder			Øvelser				
6-9	3-kamp	Ett løp, ett hopp og et kast					
10	4-kamp	*	60m eller 60m hekk (68)	600 m	Høyde, lengde eller stav	Kule 2kg, liten ball(150g) eller slengball	
11	4-kamp	*	60m eller 60m hekk (68)	600 m	Høyde, lengde eller stav	Kule 2kg, liten ball(150g) eller slengball (1)	
12	4-kamp	*	60m eller 60m hekk (68)	600m	Høyde, lengde eller stav	Kule 2kg, liten ball(150g) eller slengball (1)	
13	6-kamp	1. dag	60 m	lengde	kule (2,0) eller spyd (0,4)		
		2. dag	60m hekk (68)	Høyde	600m		
14	6-kamp	1. dag	60 m	lengde	kule (3,0) eller spyd (0,4)		
		2. dag	60m hekk (76,2)	Høyde	600m		
15	7-kamp	1. dag	80m hekk (76,2)	Høyde	kule (3,0)	200m	
		2. dag	Lengde	Spyd (500g)	800m		
16	7-kamp	1. dag	80m hekk (76,2)	Høyde	kule (3,0)	200m	
		2. dag	Lengde	Spyd (500g)	800m		
17	7-kamp	1. dag	100m hekk (84)	Høyde	kule (3,0)	200m	
		2. dag	Lengde	Spyd (500g)	800m		
18-19	7-kamp	1. dag	100 m hekk (84,0)	Høyde	Kule (4,0)	200m	
		2. dag	Lengde	Spyd (600g)	800m		
20-22	7-kamp	1. dag	100 m hekk (84,0)	Høyde	Kule (4,0)	200m	
		2. dag	Lengde	Spyd (600g)	800m		
Senior	7-kamp	1. dag	100 m hekk (84,0)	Høyde	Kule (4,0)	200m	
		2. dag	Lengde	Spyd (600g)	800m		
Senior	10-kamp**	1. dag	100m	lengde	kule (4,0)	høyde	400m
		2. dag	100m hekk (84)	diskos (1)	stav	spyd (600g)	1500m

*Rekkefølgen på øvelsene kan tilpasses etter tidsskjema.

**Alternativ rekkefølge: Dag 1: 100m, diskos, stav, spyd, 400m. Dag 2: 100m hkk, lengde, kule, høyde, 1500m

Mangekamp gutter/menn

Alder			Øvelser				
6-9	3-kamp	Ett løp, ett hopp og et kast					
10	4-kamp	*	60m eller 60m hekk (68)	600 m	Høyde, lengde eller stav	Kule 2kg, liten ball(150g) eller	
11	4-kamp	*	60m eller 60m hekk (68)	600m	Høyde, lengde eller stav	Kule 2kg, liten ball(150g) eller slengball (1)	
12	4-kamp	*	60m eller 60m hekk (76,2)	600m	Høyde, lengde eller stav	Kule 3kg, liten ball(150g) eller slengball (1)	
13	6-kamp	1. dag	60 m	lengde	kule (3,0) eller spyd (0,4)		
		2. dag	60m hekk (76,2)	Høyde	600m		
14	6-kamp	1. dag	60 m	lengde	kule (4,0) eller spyd (600g)		
		2. dag	80m hekk (84)	Høyde	600m		
15	9-kamp	1. dag	100m	Lengde	Kule (4,0)	høyde	
		2. dag	100m hekk (84)	diskos	stav	spyd (600g)	1000m
16	10-kamp	1. dag	100m	lengde	kule (5,0)	høyde	400m
		2. dag	100m hekk (91,4)	diskos (1,5)	stav	Spyd (700g)	1500m
17	10-kamp	1. dag	100m	lengde	kule (5,0)	høyde	400m
		2. dag	110m hekk (91,4)	diskos (1,5)	stav	Spyd (700g)	1500m
18-19	10-kamp	1. dag	100m	lengde	kule (6,0)	høyde	400m
		2. dag	110m hekk (100)	diskos (1,75)	stav	spyd (800g)	1500m
20-22	10-kamp	1. dag	100m	lengde	kule (7,26)	høyde	400m
		2. dag	110m hekk (106,7)	diskos (2)	stav	spyd (800g)	1500m
Senior	10-kamp	1. dag	100m	lengde	kule (7,26)	høyde	400m
		2. dag	110m hekk (106,7)	diskos (2)	stav	spyd (800g)	1500m
*Rekkefølgen på øvelsene kan tilpasses etter tidsskjema							

Mangekamp

Gutter og jenter 11-17 år:

Mangekamp 11-12 år skal arrangeres som enkeltklasser. 13-17 år bør fortrinnsvis arrangeres som enkeltklasser, men kan også arrangeres som koblingsklasser 13-14 år og 15-17 år.

Gutter og jenter 6-10 år:

Utøver deltar i minst 3 øvelser, hvorav minst en fra hver øvelseskategori (løp, hopp og kast).

Alternativ mangekamp

Utøver deltar i minst 4 valgfrie øvelser, minst én fra hver øvelseskategori (løp, hopp og kast).



Utenfor bane

Løp utenfor bane	0-5	6-9	10	11	12	13	14	15	16	17	Junior 18-19	Junior 20-22	Senior
T.o.m. 500m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
T.o.m. 1km		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
T.o.m. 3km			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
T.o.m. 5km				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
T.o.m. 10km						X	X	X	X	X	X	X	X
T.o.m. halvmaraton								X	X	X	X	X	X
Lenger enn halvmaraton											X	X	X
<i>Distansene gjelder uavhengig av gateløp, terrengløp, motbakkeløp etc., men det oppfordres til å arrangere kortere distanser for barn enn voksne på alle type løp</i>													
Kappgang utenfor bane	0-5	6-9	10	11	12	13	14	15	16	17	Junior 18-19	Junior 20-22	Senior
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
35km													X

Dommer for barn og ungdom

En dommer skal bidra at konkurransen blir en positiv opplevelse for utøverne. Dommeren er upartisk, behandler alle likeverdig og har en positiv tone og språkbruk. Når man er dommer for de yngste aldersklassene vil en viktig oppgave være å veilede barna. Dommeren har en viktig rolle i å påse at sikkerheten er ivarettatt, og skal også vise fleksibilitet når utøver deltar i flere øvelser samtidig.

- Utøvere til og med 10-års klassen skal ikke rangeres og det skal ikke publiseres resultatlister.
- Alle barn til og med 12-års klassen skal ha et gyldig resultat. Det er greit å gi et ekstra forsøk.
- Barn til og med 12-års klassen får gyldig resultat i spyd selv om en annen del enn spissen treffer bakken først (forutsatt at kastet for øvrig er gyldig).
- Det er lov med stående start for barn til og med 12-års klassen.
- I kappgang skal ikke utøvere til og med 12-års klassen diskvalifiseres, men det er lov til å gi tidsstraff.
- For utøvere til og med 13-års klassen benyttes satssone på 50 cm i lengde og tresteg.
- For utøvere til og med 14 års-klassen er det tillat med én personlig tjuvstart, og det er ikke slik at den neste som tjuvstarter blir diskvalifisert.
- I mangelkamp fra 15 år og eldre gjelder regelen om at den andre deltakeren som tjuvstarter i et løp blir diskvalifisert, uavhengig om det var han/hun som tjuvstartet første gang.
- Utøvere til og med 14 års-klassen kan ikke stille til start med junior og senior på løpsøvelser.



Dommere må tilpasse rollen etter barnas alder!

Gode råd til friidrettsforeldre

- ✓ Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres friidrettens og klubbens verdisyn.
- ✓ Opptre positivt og støttende - da er du en god rollemodell
- ✓ Vi har alle et ansvar for miljøet og kulturen som preger friidretten – snakk med hverandre og ikke om hverandre.
- ✓ Respekter og anerkjenn trenerens arbeid – ved uenighet snakk med trener i etterkant – konstruktiv dialog verdsettes alltid.
- ✓ Møt opp på konkurranser – du er viktig både for utøvere og miljøet.
- ✓ Spør om treninga eller konkurransen var morsom og spennende (ikke bare om resultatet – det er tross alt uviktig).
- ✓ Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!



Gode råd til friidrettsarrangøren

➤ Premieutdeling

Alle barn har rett til premie på konkurranser der det deles ut premier. Det vil si at dersom det skal deles ut premie til noen, har alle rett til å motta premie. Er det mange deltagere kan premieutdelingen være tidkrevende, men det er ofte noe barna syns er stas. Et tips er å rope opp ti og ti barn av gangen og dele ut premie til disse. Da opplever barna at de blir sett, samtidig som at det er tidsbesparende.

➤ Tidsskjema

Et tradisjonelt friidrettsstevne kan vare i mange timer, noe som ikke er forenelig med dagens samfunn. Når dere setter opp tidsskjema, prøv å tilpass slik at hver aldersgruppe får gjennomført alle øvelser i løpet av et par timer. Et annet tips er å ha påmelding til ulike puljer, slik at foreldre og utøvere har mer forutsigbarhet for når de skal delta. F.eks. påmelding til *lengde J11 pulje 1 kl. 10:00*. Når puljen er full, må man melde seg på i en annen pulje. På denne måten vil det bli lettere å sette opp et tidsskjema på forhånd.

➤ Øvelsesutvalg

Friidrettens øvelsesutvalg er påbudt å følge for klubber når det arrangeres stevner. Det er ofte mange av de samme øvelsene som arrangeres på de fleste stevner, så det anbefales å sette seg inn i øvelsesutvalget og også arrangere øvelser som er litt mindre vanlig. Dette kan gjøre deres stevne mer attraktivt og spennende.

➤ Startkontingent

Arrangør står fritt til å sette startkontingent, men det anbefales ikke å ha for høy startkontingent. I friidretten er vi opptatt av at alle skal kunne være med uavhengig av økonomisk bakgrunn. Ved å ha en lav startkontingent kan det være at deltagelsen blir høyere. NFIF ønsker å fremme allsidighet og syns det er positivt at utøvere vil delta på flere øvelser. Det anbefales derfor å gi rabattert pris til deltagere som er med på flere øvelser. En annen løsning er å ta startkontingent for et helt stevne istedenfor enkeltøvelser. Dette finnes det løsninger for i iSonen.

➤ Resultater

Det er ikke tillatt å publisere resultatlister for aldersklassene 10 år og yngre. NFIFs anbefaling er imidlertid å notere resultatet for eksempel på barnas startnummer. Her kan man bruke startnummer typisk brukt på myldrestevner med plass til å notere resultat. En annen løsning er at øvelsesleder opplyser om at de som ønsker kan komme bort og få vite sitt eget resultat.

➤ Alternative stevner

Skal dere arrangere et stevne for barn og unge må det ikke være et tradisjonelt stevne slik det gjennomføres for voksne, og alt må ikke inn i statistikken. Barne- og ungdomsutvalget i NFIF har utviklet maler på noen alternative arrangementskonsepter. Sjekk de ut [her!](#)

Gode råd til friidrettstreneren

➤ Medbestemmelse og valgfrihet

Friidrettsforbundets visjon er «Friidrett for alle - hele livet» og motivasjon er helt sentralt. En viktig faktor for å gi næring til motivasjonen, er at barna og ungdommene selv opplever at de er med på å bestemme, har valgfrihet, at de selv får bestemme om de vil delta på konkurranser og hvor mye de vil trene. For de yngste barna kan valgfrihet bety at de kan velge mellom to aktiviteter du som trener har forberedt, ikke at du som trener spør: hva vil dere gjøre i dag? Det er allikevel viktig at de som får valget opplever at det er et reelt valg. Jo eldre utøverne blir, desto mer naturlig er det å ta dem med i planleggingen og gjennomføringen av treningen. Å gjøre utøverne selvstendige vet vi er viktig både for motivasjonen og utviklingen til utøverne.

➤ Gøy-faktor

Barn og unge deltar i og fortsetter med friidrett fordi det er gøy. Vær nysgjerrig på hva utøverne dine synes er gøy og vær gjerne kreativ, men husk at selve friidrettsaktiviteten er det som er gøyest. Du må ikke ha basketball på friidrettstrening for at det skal være gøy, friidrettsungdommene synes at friidrettsaktiviteten er gøy. Variasjon kan også være gøy, å fortelle en vits når dere samles i ring etter at økta er ferdig kan være gøy, å samarbeide to og to kan være gøy. Finn gøy-faktoren i gruppa di og involver utøverne.

➤ Differensiering og organisering

Godt organiserte treningsøkter er helt sentralt for å få mye aktivitet. Ingen blir flinkere i friidrett av å stå i kø eller vente selv om det noen ganger faktisk kan være greit å øve seg på å vente på tur også. Store grupper med barn og unge bør alltid deles opp i mindre grupper på trening og trenertettheten må være høy nok. Dersom man klarer å ha en trenertetthet på 1:8 er det bra. Grupper som er større enn åtte er vanskeligere å ha full oversikt over. Å klare å gi alle utøverne passe utfordrende oppgaver er å legge til rette for mestring. Det kan være lurt å innimellom dele inn utøverne i grupper etter ferdighetsnivå på trening, men det betyr ikke at du skal plukke ut de flinkeste og ha egne treningsøkter med dem. Å differensiere er ikke det samme som å selektare. Å differensiere betyr å gi alle et tilpasset tilbud. Bruk ressursene som er i gruppa og gi ansvar til de som du ser er modne for det.

➤ Trenerløypa

Norsk idrett har vedtatt å følge en felles trenerløype som definerer læringsmål og fungerer som et felles rammeverk for all trenerutdanning. Norsk friidrett tilbyr trenerutdanning på tre nivåer der de to første nivåene særlig er rettet mot trenere for barn og ungdom.

Friidrett-for barn-kurset er et kort kurs som er svært praksisrettet og skal gjøre kursdeltakerne i stand til å lede friidrettsaktivitet og trening (i løp, hopp, kast) som gjør at barna utvikler seg helhetlig (både sosialt, psykisk, emosjonelt, motorisk og fysisk). E-kurs om barneidrettens verdigrunnlag inngår i kurset og kurset utgjør første del av Trener 1-utdanningen.

Trener 1-kurset er et mer omfattende kurs som er delt opp i flere moduler. Den teoretiske delen består både av undervisning og e-læring. Den praktiske delen består av praksisundervisning, egenpraksis som trener og praksisobservasjon. På Trener 1 vektlegges

det at treneren skal kunne gi innlæring i de grunnleggende tekniske ferdighetene i alle friidrettsøvelsene med en metodikk som er tilpasset aldersgruppen og kunne lede trening på en måte som ivaretar de unges behov for et godt miljø og som samtidig legger til rette for helhetlig utvikling.

Trener 2-kurset retter seg mot trenere for eldre ungdom og er mer spesialisert enn trener 1-kurset selv om det aller meste også på dette nivået er felles for alle. Kurset består av flere moduler med en generell teoretisk del, e-læring, innleveringsoppgaver knyttet til den generelle delen, en praktisk del med praksisundervisning og teoriundervisning enda dette knyttet til praksis og innleveringsoppgaver knyttet til praksisdelen. I tillegg skal treneren praktisere som trener for en relevant utøvergruppe.

På denne siden står trenerløypa i friidrett nærmere beskrevet: <https://www.friidrett.no/for-trener/trenerutvikling/trenerloypa/>

Øvelsesbank for trenere

I øvelsesbanken er det en rekke videoer og instruksjonsfilmer som er laget med tanke på å være et supplement til trenerutdanningen. Videoene passer godt når du som trener skal jobbe med ferdighetsutvikling for ungdom.

<https://www.friidrett.no/for-trener/trening/ovelsesbank/>

Det er også laget en egen øvelsesbank særlig med tanke på tilrettelegging for parautøvere: https://www.friidrettskanalen.no/playlist/playlist_fSHqQIWdpB7

Her finnes en øvelsesbank som viser tilrettelegging for mer lekbasert aktivitet som passer særlig bra for barn: https://www.friidrettskanalen.no/playlist/playlist_N-sb5UhoLXfl og <https://www.friidrettskanalen.no/video/s-friidrettsdag-for-barn-med-instruktrer-eof3ih>

Litteratur

«**Fra lek til friidrett**», Steinsland I. & Fjeld J. Fagbokforlaget 2024, 2. utgave. I denne boken får du som trener barn både mange gode, praktiske tips til hvordan du kan bygge opp treningsøkter og lage gode aktivitetsopplegg, men også tips og råd om hvordan du leder og organiserer aktiviteten slik at den blir meningsfull og mestringsorientert.

«**Friidrett for ungdom. Innføring i friidrett for unge i alderen 13-17 år**», Næsheim-Bjørkvik, G. & Sjöqvist, VH. Fagbokforlaget 2023, 2. utgave. Boken gir grunnleggende innføring i teknikken i alle friidrettsøvelsene og inneholder også aktivitets- og treningsopplegg som tar hensyn til ungdommers ulike utvikling gjennom puberteten.

«**Fra lek til friidrett basistrening med tilpasninger for barn og unge med spesielle behov**» Nyheim, MB. Akilles. Heftet inneholder gode råd for deg som skal tilrettelegge aktivitetsmiljøer og –opplegg for parautøvere for eksempel. <https://www.paraidrett.no/SysSiteAssets/aktivitetsmaterieell/2010hefte---friidrett-for-funksjonshemmede.pdf>

«**Barneidrettstreneren**», Vingdal, IM. Fagbokforlaget 2021, 2. utgave. Boka tar for seg hva som er god barneidrett, gjør grundig rede for den normale fysiske, motoriske, emosjonelle, sosiale og kognitive utviklingen hos barn og gir deg som trener en god forståelse av hva du som trener bør vektlegge når du skal tilrettelegge for gode, mestringsorienterte aktiviteter for barn.

Gode råd til klubbledelsen

I friidretten skal det være plass til alle, uansett bakgrunn og forutsetninger. Her er noen tips til hvordan klubben kan få til dette:

➤ **Støtteordninger**

Det finnes mange ulike støtteordninger klubben kan søke på for å få midler til aktivitet og utstyr. Sjekk ut hva som finnes lokalt i din kommune/ ditt fylke eller sjekk ut oversikten på friidrett.no.

➤ **Klubbmiljø**

For å beholde utøvere i klubben er det viktig med et godt klubbmiljø som alle føler seg inkludert i. Det kan være lurt å legge ned en innsats i å arrangere sosiale klubbkvelder, arrangere fellesreiser til stevner osv. for å opprettholde et godt klubbmiljø.

➤ **Bilder og film**

Det er ikke tillatt å publisere bilder og film av andres barn, uten samtykke. Snakk med foreldre om dette slik at det ikke publiserer bilder av andres barn på sosiale medier fra stevner o.l. Ønsker dere å ta bilder fra trening og konkurranser gjennom året kan dere innhente samtykke fra foreldre som gjelder for en hel sesong.

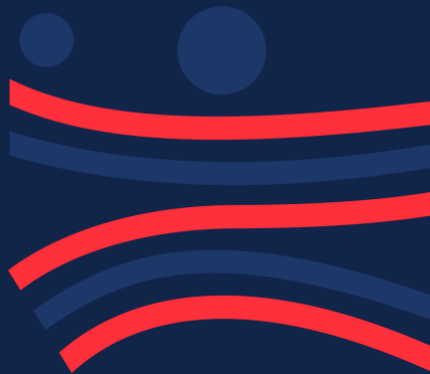
➤ **Hold kostnadene nede**

I friidretten skal det være plass til alle. Tenk over hvilke utgifter dere har i klubben og om det er noe dere kan gjøre for å holde disse nede. Kan treningssamlingen avholdes i nærmiljøet? Kan dere arrangere fellesreiser til konkurranser? Har dere mulighet til å dekke kostander i forbindelse med konkurranser?

Ressurssider

Her finner du linker til noen nyttige ressurssider for deg som er engasjert i barne- og ungdomsfriidretten:

- [Klubbutvikling](#) - Ressursside med verktøy for å kartlegge og utvikle klubben
- [Sunn idrett](#) – Sunn idrett jobber med å fremme sunne idrettsmiljøer og forebygge spiseforstyrrelser
- [Skadefri](#) – Nyttige øvelser og tips til skadeforebyggende trening
- [Kvinnefrisk](#) – Norsk friidretts tiltak for å sette søkelyset på kvinnehelse og prestasjon
- [Ren utøver](#) – Læringsprogram fra Antidoping Norge for utøvere og ledere
- [Alle med](#) - Arbeidsmodell og verktøy for å gjøre det lettere å inkludere alle barn og unge i fritidsaktivitet
- [Trygg på trening](#) -Gratis kurs for trenere og ledere for å gjøre klubben trygg for barn og forhindre seksuelle overgrep





Norsk Friidrett

