



HANDLINGSPLAN

Møre og Romsdal Friidrettskrets 2023

Handlingsplanen bygger på Strategi for Norsk Friidrett 2021 – 2025.

Visjon: Friidrett for alle – hele livet

Verdiene

Norsk Friidrett skal være:

- En tryg og inkluderende arena
- En åpen og ærlig organisasjon
- Aktivitet basert på mestring, idrettsglede og sunnhet

Organisasjonen

Norsk Friidrett er bygget på følgende roller:

- **Klubbene:** Klubbenes viktigste rolle er å skape aktivitet i det landstrakte landet vårt og ta imot og ivareta de som ønsker å ta del i friidretten.
- **Kretsene:** Skal bistå og lage gode rammer for klubbene, samt legge til rett for samarbeid på tvers av klubbene. De er også bindeleddet mellom klubbene og forbundet sentralt.
- **Forbundet:** Skal ivareta helheten og sikre gode rammevilkår for aktiviteten der ute. Forbundet skal jobbe for Norsk Friidretts interesser nasjonalt og internasjonalt. Forbundet har også et særskilt ansvar for toppidretten.

Hovedmålsetninger/overordnede mål

- Norsk friidrett skal rekruttere og ivareta medlemmer og aktive gjennom et trygt og bredt aktivitetstilbud
- Norsk Friidrett skal utvikle utøvere som tar medaljer i internasjonale seniormesterskap
- Norsk Friidrett skal være en verdibasert og bærekraftig samfunnsaktør

Delmål

Innenfor hvert hovedmål er det utarbeidet delmål.

- Norsk friidrett skal rekruttere og ivareta medlemmer og aktive gjennom et trygt og bredt aktivitetstilbud
 - 1) Veldrevne klubber
 - 2) Nok kompetente trenere i hele landet
 - 3) Attraktive arrangementer med god kvalitet tilpasset ulike målgrupper og rammebetingelser
 - 4) Flere anlegg tilpasset lokale forhold og behov
- Norsk Friidrett skal utvikle utøvere som tar medaljer i internasjonale seniormesterskap
 - 1) Alle utøverne på elitegruppene har trener(e) som har trenergjerningen som hovedbeskjeftigelse
 - 2) Støtte opp om utviklingsbaserte prestasjonsmiljøer som jevnlig får frem utøvere og trenere som når internasjonalt seniornivå
 - 3) Sikre daglig trening og oppfølging med målsetting om internasjonale toppresultater
 - 4) Utvikle flere kvinnelige trenere og utøvere på høyt nivå

- Norsk Friidrett skal være en verdibasert og bærekraftig samfunnsaktør
 - 1) Være en inkluderende arena som gir like muligheter for deltagelse og prestasjon
 - 2) Utgjøre en forskjell innen følgende av FNs bærekrafts mål: God helse, (#3), likestilling mellom kjønnene (#5), mindre ulikhet (#10), stoppe klimaendringene (#13) og samarbeid for å nå målene (#17).
 - 3) Være en nasjonal og internasjonal pådriver i arbeidet for en doping fri idrett
 - 4) Positiv tilrettelegge for fysisk og mental helse

Arbeidsoppgaver for krets

Skal-oppgaver som alle kretser må gjennomføre årlig. Oppgavene er knyttet til kretsens egen drift, lovpålagte oppgaver og oppgaver som er særlig knyttet til behov for lokal kjennskap og nærhet til klubbene.

Kretsene bør i utarbeidelsen av sin handlingsplan vurdere hvilke skal-oppgaver som er relevante å ha med i handlingsplanen, og dersom aktuelt sette en frist for oppgaven.

Arbeidsoppgavene til krets grupperes i tre kategorier:

1. **Skal oppgaver** - Driftsoppgaver som må løses.

2. **Prioriterte oppgaver forbund**

Oppgaver som er prioritert og nedfelt i Norsk Friidrett strategi for perioden. Oppgavene knytter seg til hovedmålsetningene med delmål i strategien.

Hovedmålsetningene for Strategi 2021 – 2025:

- Norsk friidrett skal rekruttere og ivareta medlemmer og aktive gjennom et trygt og bredt aktivitetstilbud
- Norsk Friidrett skal utvikle utøvere som tar medaljer i internasjonale seniormesterskap
- Norsk Friidrett skal være en verdibasert og bærekraftig samfunnsaktør

3. **Prioriterte oppgaver krets**

Kretsene skal også selv gjøre prioriteringer av oppgaver. Dette er oppgaver som ikke forbundet sentralt gir føringer om, og som ikke kan knyttes direkte til hovedmålsetningene i strategisk plan for perioden.

1. Skal oppgaver

Det vil kunne variere hvor mye ressurser den enkelte krets bruker av ressurser på de enkelte oppgaver, ut ifra lokale behov, men kretsene er forpliktet til å bidra til måloppnåelse på de sentrale områdene som er definert i strategien. Tiltak og måloppnåelse hvert år sees i sammenheng med behovene, og derfor vil dette variere fra år til år hos den enkelte krets.

Kretsene bør i utarbeidelsen av sin handlingsplan vurdere hvilke av punktene nedenfor de vil utarbeide konkrete tiltak og målsettingen for det kommende året, ut ifra ressurser og behov

Kretsens ansvar	Frist	Ansvar
Regnskap	28/2	Daglig leder og kretsleder
Budsjett	28/2	Daglig leder og kretsleder
Momskompensasjon	15/8	Daglig leder
Kretsting - årsberetning	Mars	Styret og daglig leder
Styremøter	7-9 pr år	Daglig leder og kretsleder
Klubbkontakt		DL og styret
Terminliste	10/11	Daglig leder
Samordnet rapportering	30/4	Daglig leder
Sørge for at kretsmesterskap blir avholdt		Styret
Sponsorarbeid		DL og styret
Innkreve kretskontingent	Mai/juni	DL

2. Prioriterte oppgaver forbund og krets

Hovedmål 1:

Norsk friidrett skal rekruttere og ivareta medlemmer og aktive gjennom et trygt og bredt aktivitetstilbud

1) Veldrevne klubber

Kretsens ansvar:

- Informere og sørge for at klubbene blir godt kjent med og benytter seg av kvalitetsklubbprogrammet
- Kartlegge behov for utvikling i klubbene og tilby nødvendig bistand og informasjon om relevante kompetansetiltak
- Gjøre kjent og tilby nødvendige klubbprosesser for at klubbene skal utvikle seg helhetlig
- Gi mulighet for utvikling for ungdom med verv og engasjement i klubb og krets
- hjelpe klubbene å ta i bruk eksisterende og nye digitale løsninger

Tiltak 2023	Måltall/frist	Ansvar
Digitale åpne klubbmøter	2 pr år	Kretsleder og DL
Digitale/fysiske Klubbesøk Sak til diskusjon på kretstinget – innspill fra klubbene	4 pr år	Kretsleder og DL
Opprette ungdomsutvalg i kretsen *	Kretstinget 2023	Ungdomsrepresentanter
Kartlegge kompetanse i klubbene (trenerkompetanse, arrangementskompetanse) Klubbsjekken fra NFIF	1/3	DL
Ungdommer som ledere under LERØY-lekene		DL og Ungdomsutvalg
Ungdommer som trenere for yngre utøvere på samlinger		DL og Arve

* Ungdomsutvalg:

- Skal spille inn saker til kretsstyret
- Eget rammebudsjett
- Høringsinstans
- 5 stk
- 15-25 år
- Ungdomsrepresentant i krets er leder for ungdomsutvalget, vara er medlem, resten oppnevnes av ungdommene.

2) Nok kompetente trenere i hele landet

Kretsens ansvar:

- Rekruttere trenerutviklere
- Lage en årlig kurskalender
- Arrangere kurs på trener 1-nivå
- Bruke trenere på tvers av klubber på samlinger og bidra til å optimalisere bruken av trenerressursene i kretsen
- Tilby trenerveiledere med utgangspunkt i klubbens behov
- Informere og bistå klubbene i å få gjennomført «Trygg på trening»

Tiltak 2023	Måltall/frist	Ansvar
Digitale/fysiske kurs/møter for trenere – sette opp plan/kalender	4	Sportslig utvalg (SU)
Kretstrenere ut på besøk på klubbtreninger – tema på klubbmøter	8 treninger	SU/DL
Trygg på trening	Trenerforum Treningssamling	Styret/DL
Flere kvinnelige trenere (2 kvinnelige trenere på krets nivå)	Innen 2023	SU
Kretstrenere – sette opp oversikt over hvem og kriterier	Innen 20. mars	SU

3) Attraktive arrangementer med god kvalitet tilpasset ulike målgrupper og rammebetingelser

Kretsens ansvar:

- Informere, oppfordre og bistå klubber til å benytte seg av forbundets rekrutteringstiltak og arrangementskonsept
- Holde seg oppdatert på, følge opp og spre informasjon om friidrettens konkurranseregler og retningslinjene for barne- og ungdomsidrett
- Kartlegge behov for dommere i egen krets og arrangere dommerkurs
- Hjelp klubbene i bruk av nye arrangements-systemer og -verktøy
- Arrangere treningssamlinger for ungdom
- Bidra til at det er et konkurranse tilbud for funksjonshemmede i kretsen

Tiltak 2023	Måltall/frist	Ansvar
Gjensidige samlinger for alle utøvere 15+	6 stk	DL og SU
Dommerkurs – flere med på dommerkurs Jevnlige oppdateringskurs	20 deltagere på 2 kurs	Dommerutvalget/DL
Ansvarlig tidtakersystem utenfor bane (EQ Timing)?	2023	Bente/Daniel
Øvelser for parautøvere i KM Invitere Nils Erik Ulset i MRIK til et styremøte	1/6	DL og styret
NM Innendørs - Dialog med Dimna	2025	Trine
NM løp utenfor bane	2025	DL/Daniel

4) Flere anlegg tilpasset lokale forhold og behov

Kretsens ansvar

- Ha oversikt over anlegg og behov i egen krets
- Bistå klubbene og kommunene i å vurdere det lokale behovet for anlegg
- Bistå klubbene i arbeidet opp mot kommunale myndigheter
- Jobbe for at friidrettens behov synliggjøres og hensyntas i planleggingen av fleridrettsanlegg
- Bidra til at friidrettens behov synliggjøres ovenfor regionale myndigheter
- Samarbeide tett med anleggsavdelingen i Idrettskretsen om innspill til fylkesplaner for idrett og friluftsliv

Tiltak 2023	Måltall/frist	Ansvar
Samarbeide med anleggsrådet i MRIK		Anleggskontakt
Bidra til å etablere aktivitet rundt nye anlegg		DL og styret
Øke aktiviteten på eksisterende anlegg		DL og styret
Markedsføre Frifot og Friplassen		DL + forbund
Tema på klubbmøter		DL og anleggsansvarlig
Delta på anleggsbefaring med NFIF	2024	Anleggsansvarlig og DL

Hovedmål 2

Norsk Friidrett skal utvikle utøvere som tar medaljer i internasjonale seniormesterskap

1) Alle utøverne på elitegruppene har trener(e) som har trenergjerningen som hovedbeskjeftigelse

Kretsens ansvar:

- Bidra med midler til kombinasjonsstillinger der det er ønskelig og hensiktsmessig
- Bistå med å etablere samarbeid med skoler om trenerstillinger
- Utfordre aktuelle klubber når det gjelder prioritering av ressurser til kombinasjonsstillinger

Tiltak 2023	Måltall/frist	Ansvar
Prosjektstillingen – avklare kretsens prioriterte mål	1/5	DL, kretsleder og Arve

2) Støtte opp om utviklingsbaserte prestasjonsmiljøer som jevnlig får frem utøvere og trenere som når internasjonalt seniornivå

Kretsens ansvar:

- Sikre at de beste miljøene i en region samarbeider
- Hjelp aktuelle klubber til å nå kravene til en eliteklubb

Tiltak 2023	Måltall/frist	Ansvar
Jobbe videre med TEAM MØRE		DL og SU
Invitere klubbtrenerne med på samlinger		Arve og DL
Oppfordre til samarbeid på tvers av klubber Sak på klubbmøter	2023	Kretsleder og kretstrenerne

3) Sikre daglig trening og oppfølging med målsetting om internasjonale toppresultater

Kretsens ansvar:

- Bistå til å gi tilgang til aktuelle treningsarenaer
- Samarbeide med forbund om regionale samlinger for de beste i regionen

Tiltak 2023	Måltall/frist	Ansvar
Jevnlige kretssamlinger		DL og Arve og SU
Plan for TEAM MØRE	1/6	DL og SU
Trygg på trening og AntiDoping Norge på kretssamlinger		DL

4) Utvikle flere kvinnelige trenere og utøvere på høyt nivå

Kretsens ansvar

- Rekruttere kvinnelige trenere som kan bistå i regionale prosjekt
- Bistå forbundet med å finne trenertalenter
- Bidra med kompetansehevende tiltak for trenere og følge opp trenere i de lokale klubbene

Tiltak 2023	Måltall/frist	Ansvar
Flere kvinnelige trenere (minimum 2 kvinnelige trenere på krets nivå)	Innen 2023	SU
3 fra kretsen er med på nasjonal samling – Kvinnelige trenere og ledere i friidretten	2023	Trine

Hovedmål 3

Norsk Friidrett skal være en verdibasert og bærekraftig samfunnsaktør

1) Være en inkluderende arena som gir like muligheter for deltagelse og prestasjon

Kretsens ansvar

- Bistå forbundet med å identifisere kostnadene knyttet til friidrettsaktivitet
- Være pådriver overfor klubber for å holde kostnadene nede
- Aktivt jobbe for mangfold i kretsstyret og kretsens utvalg
- Legge til rette for samarbeid på tvers av klubber for at alle uansett funksjonsnedsettelse kan drive med friidrett
- Kjenne NFIF's rutiner for varsling og håndtering av hendelser

Tiltak 2023	Måltall/frist	Ansvar
Lav – eller ingen egenandel på samlinger		DL og styret
Ingen egenandel for utøvere på LERØY-lekene		DL og styret
Oppfordre klubbene til lav startkontingent for de yngste ○ Rekrutter (tom 10 år) ○ Maks 100 kr for 3 øvelser ○ Oppfordre til lav startkontingent også for 11-12 år ○ Utsending i nyhetsbrev/digitale klubbmøter/informasjon på tinget		DL og styret
Friidrettskarusell – ingen startkontingent. Stafett kan gjerne være en del av friidrettskarusellen Krets dekker T-skjorte som premie	4-5 stk	DL og styret
Trenerforum – møter for klubbtrenerne, gratis å delta	4 stk	SU
Informere om og kjenne til NFIF sine rutiner for varslinger		DL og forbund
Samarbeid med Idrettskretsen for utøvere som har funksjonsnedsettelse (se pkt. 1.3.)		DL og styret
Mangfold i kretsstyre og kretsens utvalg - Aldersfordeling - Fogderi-fordeling - Kjønnnsfordeling (ivaretatt i NFIF sin lov) Bør være en del av valgkomiteens mandat		DL og styret Valgkomité

2) Utgjøre en forskjell innen følgende av FNs bærekrafts mål: God helse, (#3), likestilling mellom kjønnene (#5), mindre ulikhet (#10), stoppe klimaendringene (#13) og samarbeid for å nå målene (#17).

Kretsens ansvar

- Bistå klubbene og tilrettelegge for et variert aktivitetstilbud i regionen
- Jobbe for kjønnsbalanse i kretsstyret og kretsens utvalg
- Pådriver overfor klubber for å holde kostnadene nede
- Markedsføre miljøveilederen og annen informasjon om miljøvennlig friidrett til klubber og medlemmer
- Samarbeide med klubber og forbund å nå utvalgte bærekrafts mål

Tiltak 2023	Måltall/frist	Ansvar
Markedsføre miljøveilederen til alle arrangører		DL og forbund
Legger til rette for felles reise til UM		DL
Variert aktivitetstilbud både på og utenfor bane; - Fjell og Motbakkeløp - gateløp og terrengløp - flere stafetter		DL og styret
Samarbeid med Sunn Idrett		DL og SU

3) Være en nasjonal og internasjonal pådriver i arbeidet for en doping fri idrett

Kretsens ansvar

- Legge til rette for kurs og foredrag for klubbene i regi av ADNO
- I regi av ADNO, gjennomføre regionale kurs og foredrag
- Rapportere til forbund om kretsens arbeid for en dopingfri idrett
- Være pådriver for at klubbene gjennomfører Ren idrettslag
- Sørge for at alle tillitsvalgte gjennomfører Ren utøver

Tiltak 2023	Måltall/frist	Ansvar
Kurs i Antidoping	Ett kurs per år i kretsen (ifm. samling etc)	DL og SU
Ren krets – alle i kretsstyret skal gjennomføre Ren Utøver		Styret
Kretstrenerne skal ha tatt Ren Utøver		DL
Alle utøvere 15+ som deltar på samlinger skal ta Ren utøver		DL
Oppfordre alle klubber til å bli ren klubb - Orienter klubbene om deres ansvar		DL og styret

4) Positiv tilrettelegge for fysisk og mental helse

Kretsens ansvar

- Bistå og veilede klubbene i å kunne gi et tilpasset aktivitetstilbud til alle
- Samarbeide med klubber og NFIF ved behov for tiltak knyttet til fysisk og mental helse

Tiltak 2023	Måltall/frist	Ansvar
Skadeforebyggende trening – foredrag og kurs	Ifm. samling/trenerforum?	DL og SU
Oppfordre til «lavterskeltilbud» både på og utenfor bane		Styret
Kommunikasjon mellom trener-utøver. Temasak på klubbmøte/trenerforum		Styret

Kretsene skal også selv gjøre prioriteringer av oppgaver. Dette er oppgaver som ikke forbundet sentralt gir føringer om og ikke kan knyttes til hovedmålene i strategien. Det er viktig at disse oppgavene ikke blir for mange og omfattende, slik at skal- og prioriterte oppgaver forbund ikke blir gjennomført.

Kretsene bør i utarbeidelsen av sin handlingsplan vurdere hvilke tiltak/oppgaver som bør prioriteres kommende år i kretsen, og hvilke målsettinger som bør knyttes til tiltaket/oppgaven.

Prioriterte oppgaver krets

Tiltak 2023	Måltall/frist	Ansvar
Klubbbesøk		DL og styret
Skole-cup		DL og Arve
Friidrettskarusell		DL og styret
Møre Fjell og MotbakkeCup		DL og Daniel
TEAM MØRE		DL og SU
LERØY samlinger og LERØY leker		DL og Lerøy utvalg
Gjensidige Møre samlinger		DL og SU
Lage Oppslagsbok	1/4	DL og Arvid Ottestad
Sportslig utvalg		Styret
Statistikk og medaljeoversikt Mesterskap	Pr 31/12	DL og Arvid Ottestad