



HANDLINGSPLAN

Møre og Romsdal Friidrettskrets 2024

Handlingsplanen bygger på Strategi for Norsk Friidrett 2021 – 2025.

Visjon: Friidrett for alle – hele livet

Norsk Friidrett skal være:

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

Organisasjonen

Norsk Friidrett er bygget på følgende roller:

- **Klubbene:** Klubbens 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
- Hjelp klubbene å ta i bruk eksisterende og nye digitale løsninger

Tiltak 2024	Måltall/frist	Ansvar
Digitale/fysiske åpne klubbmøter	2 pr år	Kretsleder og DL
Informere og sørge for at klubbene blir godt kjent med og benytter seg av kvalitetsklubbprogrammet – oppfordre klubber til å ta Klubbsjekken	Kontinuerlig	DL

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 klubbenes behov
- Informere og bistå klubbene i å få gjennomført «Trygg på trening»

Tiltak 2024	Måltall/frist	Ansvar
Trygg på trening	Trenerforum og Treningssamling	Styret/DL
Kretstrenerne – oversikt og kriterier	Innen 1. mai	SU
Flere kvinnelige trenere/Egen Nettverkssamling	2 nye innen 2024	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 konkurransetilbud for funksjonshemmede i kretsen

Tiltak 2024	Måltall/frist	Ansvar
Dommerkurs og oppdateringskurs	20 deltagere på 2 kurs	Dommerutvalget/DL

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 2024	Måltall/frist	Ansvar
Bidra til aktivitet rundt nye anlegg og øke aktiviteten på eksisterende anlegg	Kontinuerlig	DL og styret
Tema på klubbmøter		DL og Anleggsansvarlig

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 2024	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 2024	Måltall/frist	Ansvar
Jobbe videre med TEAM MØRE	Kontinuerlig	DL og SU
Legge til rette for felles reise til UM	30/8	DL
Invitere klubbtrenerne med på samlinger	Kontinuerlig	Arve og DL
Oppfordre til samarbeid på tvers av klubber Sak på klubbmøter	Kontinuerlig	Kretsleder og kretstrenere

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 2024	Måltall/frist	Ansvar
Jevnlige kretssamlinger	Kontinuerlig	DL og Arve og SU
Kretstrenerne: definere forventninger mellom trenerne og kretsen og sette opp avtaler	1/5	SU og DL
Trygg på trening og AntiDoping Norge på kretssamlinger	1/11	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 2024	Måltall/frist	Ansvar
Rekruttere flere kvinnelige trenere på krets nivå	Innen 2024	SU
Egen nettverkssamling for kvinnelige trenere i kretsen	Innen 2024	Styret

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 2024	Måltall/frist	Ansvar
Lav – eller ingen egenandel på samlinger	Kontinuerlig	DL og styret
Ingen egenandel for utøvere på LERØY-lekene	September	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	Kontinuerlig	DL og styret
Friidrettskarusell – ingen startkontingent. Stafett kan gjerne være en del av friidrettskarusellen	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	Kontinuerlig	DL og forbund

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 2024	Måltall/frist	Ansvar
Variert aktivitetstilbud både på og utenfor bane; - Gateløp og terrengløp - Flere stafetter - Fjell og Motbakkeløp	Kontinuerlig	DL og styret

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 doping fri idrett
- Være pådriver for at klubbene gjennomfører Rent idrettslag
- Sørge for at alle tillitsvalgte gjennomfører Ren utøver

Tiltak 2024	Måltall/frist	Ansvar
Kurs i Antidoping	OktoBERSamlingen	DL og SU
Ren krets – alle i kretsstyret skal gjennomføre Ren Utøver	1/6	Styret
Kretstrenerne skal ha tatt Ren Utøver	1/6	DL
Alle utøvere 15+ som deltar på samlinger skal ta Ren utøver	1/11	DL
Oppfordre alle klubber til å bli ren klubb - Orienter klubbene om deres ansvar	1/6	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 2024	Måltall/frist	Ansvar
Skadeforebyggende trening – foredrag og kurs	Ifm. samling/trenerforum?	DL og SU
Oppfordre til «lavterskeltilbud» både på og utenfor bane	Kontinuerlig	Styret
Kommunikasjon mellom trener-utøver. Temasak på klubbmøte/trenerforum	1/11	Styret

Prioriterte oppgaver krets

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.

Andre tiltak 2024	Måltall/frist	Ansvar
Skole-cup – med fokus på rekruttering fra Skole-cup	2 semifinaler høst/Finale vår	DL og Arve
Sportslig utvalg		Styret
LERØY-utvalg		Styret
Statistikk og medaljeoversikt Mesterskap	Pr 31/12	DL og Arvid Ottestad