

Sportsleg plan for IL i BUL

2024-2028





Innleiing

Denne planen skal sikre at all aktivitet i IL i BUL held høg kvalitet og er i tråd med ønska og ambisjonane til klubben. Planen er ei oversikt og skildring av strategiane til klubben og sportslege mål. Alle i organisasjonen skal ha eigarskap til planen.

Idrottslaget er ein del av Bondeungdomslaget i Oslo (BUL) og har tilbod innan fleire idrettar/aktivitetar. Denne planen gjeld i all hovudsak friidrettsgruppa.

Kvar haust skal vi evaluere sesongen opp mot den sportslege planen. Ved behov kan vi gjere mindre revideringar. Styret i Idrottslaget skal vedta planen.

Generelt

IL i BUL skal vere ein trygg arena for alle medlemmane våre. På eit generelt nivå skal klubben legge [Noregs Idrettsforbunds formålsparagraf \(§ 1-2\)](#) med verdiar som idretts glede, fellesskap, helse og ærlegdom til grunn for all sin aktivitet. Som ein del av BUL er Idrottslaget også pliktig å følge [lovene og reglane](#) i BUL.

Om du opplever noko som er eit brot på våre verdiar, etiske levereglar, reglement eller retningslinjer, ønsker vi at du seier ifrå. All varsel om kritikkverdige forhold skal tas på alvor. Les meir om korleis du kan varsle [her](#).

Målsetting

Langsiktige mål gir klubben retning og eit overordna mål for vidare aktivitet. Måla gir også ei ramme for planlegging, styring og utvikling av klubben over tid. IL i BUL ønsker å være en klubb både for topp og breidd.

Hovudmål

IL i BUL skal vere blant dei 3 klubbane med flest deltakarar i UM, junior NM og NM (utandørs på bane) og vi skal vere blant dei 3 klubbane med flest registrerte resultat i [NFIFs resultatstatistikk](#).

Delmål

For å nå hovudmålet, er det sett opp delmål med tiltak. Delmåla er delte i satsingsområda aktivitetar og aktivitetstilbod, trenarar og organisasjon og klubbkultur.

Aktivitetar og aktivitetstilbod:

1. Ha eit treningstilbod eller legge til rette for trening i alle øvingar
2. Delta i alle stafettane i alle regionale og nasjonale meisterskap
3. Vere topp 3 i Holmenkollstafetten for menn og kvinner
4. Vere topp 3 i 1. divisjon og ha lag i 2. divisjon for KS og MS i lagserien



5. 80 % av dei aktive utøvarane til klubben skal delta i ein eller fleire konkurransar kvart år
6. Ingen ventelister for utøvarar under 13 år
7. Søke om å arrangere nasjonale meisterskap annakvart år (inkluderer alle typar meisterskap)

Tiltak:

- Etablere samarbeid med andre klubbar eller krinsar der vi ikkje har treningstilbod sjølv
- Starte eige treningstilbod i sommarhalvåret for grupper med ventelister
- Samarbeide med skigrupper
- Utarbeide oversikt over prioriterte stemne og stafettar
- Organisere fellesturar til prioriterte stemne
- Prioritere å delta på lokale stafettar
- Ha fokus på stafett på trening
- Utnemne oppmenn for barne- og ungdomsgruppene
- Arrangere følgande stemne årleg:
 - o Klubbstemne
 - o Treningsstemne for barn i normal treningstid vår og haust
 - o Klubbmeisterskap
 - o Innandørsstemne (Julestemne)
- Utvikle eige elitestemne
- Utdanne dommarar

Trenarar:

1. Ha låg gjennomstrøyming og sørge for at trenarane blir i klubben
2. Trenarane skal ha nødvendig kompetanse for treningsgruppa si. Følgande minstekrav gjeld for dei ulike alderstrinna:

- Barnetrenarar: Trening for barn
- Ungdom/breidd: Trenar 1
- Junior/Senior/Elite: Trenar 2

Tiltak:

- Halde regelmessige trenarsamlingar
- Tilby nødvendig trenarutdanning til alle trenarane
- Rekruttere juniorutøvarar som trenarar

Organisasjon og klubbkultur:

1. Skape ein klubbkultur som gir auka rekruttering og at som får utøvarar til å bli i klubben
2. Streve etter lik del kvinner og menn blant utøvarar og trenarar
3. Legge til rette for at økonomi ikkje er eit hinder for deltaking

Tiltak:

- Tilsette sportsleg leiar
- Etablere sosiale arenaer på tvers av gruppene
- Arrangere treningssamlingar og fellesturar



- Motivere utøvarane til å delta på stemna til klubben
 - o Belønne deltakinga i første stemne for dei yngste medlemmane (T-skjorte el.)
- Legge til rette for mjuk overgang frå junior til senior
- Fokusere på allsidigheit i ung alder
- Organisere treningar som samlar jenter på tvers av alder og øvingar
- Kvotere inn kontraktsutøvarar for å oppnå kjønnsbalanse
- Dekke eller redusere eigendelar for utøvarar som har behov for det
- Gjere støtte til treningsavgift kjent for alle medlemmar

Aktivitetstilbod

IL i BUL skal ha eit breitt og variert friidrettstilbod for alle, uavhengig av alder og ambisjonsnivå. Vi skal tilby trening for barn frå 5 år og oppover, eiga elitesatsing og mosjonisttilbod til vaksne. Alle medlemmar av IL i BUL skal kjenne seg trygge og få høvet til å utvikle seg til å bli ein så god utøvar som dei sjølv ønsker. Vi legg vekt på å fremje ei heilskapleg utvikling av utøvarane våre med fokus på sunne haldningar.

Gruppeinndeling

Gruppeinndelinga blir bestemt av sportsleg utval/administrasjonen. Kvar haust vil gruppestrukturen bli gjennomgått og ei eventuell ny inndeling av gruppene skal vere på plass før hausttreninga startar (som følger skulestarten). Barna skiftar gruppe når treninga startar opp kvar haust (ca. 1. september).

Ved ønske om flytting/hospitering til ei anna gruppe skal dette bli tatt opp med barneidrettsansvarleg i administrasjonen. Barneidrettsansvarleg skal saman med trenar ta ei avgjerd på førespurnaden.

Alle ønske skal bli vurderte på bakgrunn av [NFIFs håndbok: Friidrett for barn og ungdom](#). Barn under 13 år fell også innunder [barnerettighetene til idretten](#). Det blir ikkje tilrådd å flytte barn permanent til ei anna gruppe.

5-6 år

Skal få tilbod om trening 1 gong pr. veke. Aktiviteten skal vere ein introduksjon til friidrett der heilt enkle friidrettsøvingar blir presenterte i ein serie på 10 gonger i løpet av terminen. Øvingane fokuserer på leik, meistring og trivsel. Barna skal få eit innblikk i kva friidrett er utan å konkurrere (ref. [NFIFs håndbok: Friidrett for barn og ungdom](#)).



7-10 år

Skal få tilbud om trening 1 gong pr. veke. Det er framleis meistring og trivsel som står i høgsetet. Barna skal vere innom alle dei ulike friidrettsøvingane, og introduksjonen skal vere enkel og basert på leik.

11-14 år

Skal få tilbud om trening 2 gonger pr. veke. Her skal det vektleggast generell styrke, spenst, hurtigheit og uthald. Treninga skal vere meir fysisk krevjande (mykje løping skal vere eit mål), men humør og idrettsglede skal framleis vere det viktigaste. Treninga blir gradvis meir teknisk i øvingar som lengd, høgd, kule etc. Barna blir etter kvart introduserte for konkurransar, både individuelle og stafettar, der dei får oppfølging frå trenar.

Frå 13 år skal det vurderast om ei gradvis inndeling i grupper internt i treningsgruppa, basert på motivasjon og innsats, skal bli innført. Alle i gruppa skal få dette tilbudet og det skal vere mogleg å flytte mellom gruppene.

15-17 år (9. klasse, 10. klasse og 1. vgs)

Utøvarane får tilbud om fellestrening 3-4 gonger pr. veke. I ungdomsgruppa blir treninga meir spesifikk for kvar enkelt utøvar. Utøvarane kan velje om dei hovudsakleg ønsker å trene sprint/korthekk/lengd/høgd eller langsprint/mellomdistanse eller kast. Utøvarar frå 8. klasse som er spesielt utvikla og modne for meir trening, kan bli tatt opp i denne gruppa etter vurdering av trenarane i samråd med sportsleg leiar. Det same gjeld heilt nye utøvarar som startar i 2. vgs som kan vere i denne gruppa fram til jul, der dei så går over til ei junior-/seniorgruppe. Alle utøvarane i ungdomsgruppa skal bli så sjølvstendige og medvitne om eiga trening at dei etter kvart kan klare seg fint åleine på stemne og sjølvve vurdere og evaluere eiga trening og sportsleg utvikling.

Junior/seniorgrupper på elitenivå (fra 2. vgs og oppover)

Det er eit mål at IL i BUL til ei kvar tid skal ha best mogleg kvalitet på trenarane i desse gruppene. Her skal utøvarane utvikle seg til å bli friidrettsutøvarar på nasjonalt eller internasjonalt nivå. I desse gruppene har vi utøvarar som satsar seriøst på friidrett. Vi skal ha dei beste miljøa både i sprint, hopp, mellomdistanse og kast i IL i BUL. Vi skal ta godt vare på utøvarane våre, og vi skal sjå heile mennesket. Utøvarane skal vise gode haldningar både internt og utetter. Dei skal hjelpe og støtte kvarandre og unne kvarandre suksess. Trenarane skal bidra til å skape sunne og sjølvstendige individ som i samarbeid med sportsleg leiar jobbar saman mot eit felles mål.

Junior/seniorgruppe, nivå 2

For dei utøvarane som ønsker å halde fram med friidrett, men på eit lågare satsingsnivå. Gruppa skal trene og konkurrere, men treningstilbodet er avgrensa til 2-3 fellestreningar i veka. Gruppa skal likevel bli integrert med dei andre utøvarane så godt det lar seg gjere.

Mosjonsgrupper

IL i BUL skal ha eit fast tilbud om mosjonstrening for vaksne med 2 fellestreningar i veka, der Sentrumsløpet er eit naturleg mål for deltakarane i gruppa.



Stemnedeltaking

Før kvar sesong skal sportsleg utval i samråd med trenarar utarbeide ei oversikt over prioriterte stemne. Val av stemne skal vere tilpassa alderen, nivået og ambisjonane til utøvarane og innanfor fornuftige økonomiske rammer.

For dei yngste aldersklassane skal eigna stemne blir prioriterte og for senior- og juniorutøvarar skal norske meisterskap på og utanfor bane bli prioriterte.

Klubben dekker påmeldingsavgift for banestemne, men med mindre det er spesielt avtalt, må utøvar sjølv dekke ettermeldingsavgift ved for sein påmelding. Utøvar kan søke klubben om økonomisk støtte til å delta på stemne. Søknadsskjema ligg på [heimesida](#) til Idrottslaget.

Alle utøvarar over 12 år som skal delta på arrangement i regi av Norges Friidrettsforbund og deira klubbar må kjøpe årleg lisens frå Norges Friidrettsforbund. Fram til 13-årsalder er barn forsikra gjennom [barneforsikringa til idretten](#).

Stafettar

IL i BUL ønsker at stafettar skal vere ein prioritert aktivitet for utøvarane i klubben i alle aldrar. Stafettar styrker fellesskapskjensla og skaper samhold og engasjement. I tillegg gir stafettar Idrottslaget synlegheit og profilering.

Stafettar inkluderer mellom anna barnestafettar på og utanfor bane, Holmenkollstafetten, stafettmeisterskap og innlagde stafettar i nasjonale meisterskap. Det er kvar enkelt trenar sitt ansvar å finne aktuelle stafettar for gruppa si. Stafettar i nasjonale meisterskap blir koordinerte av trenarar i samarbeid med sportsleg utval.

Treningsleir

Treningsleir skal vere eit tilbod til alle medlemmane i klubben frå dei fyller 16 år, fortrinnsvis kvar påske.

Ingen utøvarar skal måtte ta fri frå skulen og det skal alltid vere nok vaksne med på reisa.

Målet er å skape samhold og at utøvarane får førebudd seg godt til utandørssesongen. Alle utøvarar som reiser, må vere såkalla satsingsutøvarar. IL i BUL ønsker å sikre at alle utøvarar som drar på treningsleir har eit solid treningsgrunnlag. Utøvarane pliktar å vise gode haldningar og kunne ta godt vare på seg sjølve.

Kostnadene for treningsleirane skal haldast nede på eit forsvarleg nivå for å sikre at flest mogleg kan delta. Du kan søke om økonomisk støtte hos klubben for å delta. Søknadsskjema ligg på [heimesida](#) til Idrottslaget.



Eigne arrangement

For å legge til rette for stemnedeltaking blant eigne medlemmar, og dessutan bidra som stemnearrangør lokalt og nasjonalt, skal klubben jamleg arrangere eigne stemne.

IL i BUL skal streve etter å bidra som arrangør av nasjonale meisterskap. Søknad blir vurdert av styret/administrasjonen årleg.

Ressursar/organisasjon

Styret

IL i BUL skal ha eit kompetent styre som er til støtte for klubben og dagleg leiar. Styret skal bestå av 5 faste medlemmar og 2 varamedlemmar og skal ha éin leiar og éin nestleiar, og dessutan ein ungdomsrepresentant. Ved val av styre og ved representasjon til årsmøte/ting skal begge kjønn vere representerte. Ved val av meir enn tre personar, skal det veljast minst to av kvart kjønn. Tilsettere representanten er ikkje rekna med i kjønnsfordelinga.

Styret har ansvar for mellom anna følgande saker:

- Følgje opp vedtak frå årsmøtet
- Administrere og føre nødvendig kontroll med lagøkonomien
- Følgje opp sportsleg plan og målsettinga til klubben

Administrasjon

Dei ansatte i administrasjonen skal ta seg av den daglege drifta av Idrottslaget, følgje opp vedtak frå styret og arbeide med å nå målsettingane i den sportslege planen.

Ein tilsett i administrasjonen skal til kvar tid vere ansvarleg for politiattestordninga.

Sportsleg utval

Sportsleg utval er eit utval utnemnt av styret i IL i BUL. Utvalet rapporterer til styret i Idrottslaget. Utvalet forvaltar dei sportslege budsjetta.

Sportsleg utval skal bestå av:

- To medlemmar frå administrasjonen
- To trenarar frå ulike øvingsgrupper (til dømes løp og hopp)
- Éin utøvarrepresentant

Utvalet skal ha ein sportsleg leiar og breiddeidrettsansvarleg og streve etter medlemmar frå begge kjønn. Sportsleg leiar er også leiar av sportsleg utval og er ansvarleg for å rapportere til styret og har tale- og møterett i styremøte i saker som gjeld sportsleg utval.

Alle medlemmane i utvalet har ei stemme kvar i saker som krev avgjerd ved votering.



Sportsleg utval skal ha følgande oppgaver:

- Utarbeide, implementere og oppdatere planar for idrettsaktiviteten:
 - o arbeidsmål for toppidrett
 - o arbeidsmål for talentutvikling
 - o arbeidsmål for barneidrett
 - o arbeidsmål for breiddeidrett

- Følgje opp trenarane:
 - o Løpande førespurnader
 - o Kompetanseutvikling
 - o Trenarmøte
 - o Følgje opp trenaravtalar

- Følgje opp utøvarane:
 - o Løpande førespurnader
 - o Utøvarsamtalar
 - o Utøvarsamlingar
 - o Følgje opp utøvaravtalar

- Utarbeide og gjennomføre årshjul for sportslege aktivitetar:
 - o Foreldremøte
 - o Meisterskap
 - o Stafettar
 - o Prioriterte stemne

- Kartlegge behovet for, og kjøpe inn, nødvendig utstyr innanfor det fastsette budsjettet.

Trenarar

Dei ulike treningsgruppene skal så langt det lar seg gjere ha trenarar som er tilknytte IL i BUL og dei skal ha relevant sportsleg erfaring og/eller utdanning. Alle trenarar knytte til klubben skal få tilbod om kompetanseheving regelmessig.

Trenaren skal vere positiv til klubben, utøvarane og andre trenarar og vere open for diskusjon. Det er viktig å profilere klubben godt med å bruke klubbdrakt, delta på trenarseminar, stemne etc. Trenaren skal skape eit trygt og opent miljø. Alle utøvarar skal bli behandla med respekt og trenaren skal sørge for at utøvarane er oppmuntrande og omsynsfulle mot andre utøvarar, ingen skal bli behandla dårleg av medutøvarane sine. Trenaren har teieplikt når det gjeld utøvar generelt, men skal diskutere den sportslege utviklinga til utøvarane med sportsleg leiar og heile tida halda leiar oppdatert på kva som skjer i gruppa.

Før kvar sesong (før 1. nov) skal trenaren levere ein kort rapport med mål for den kommande sesongen. Etter kvar sesong skal trenaren levere ein skriftleg rapport til sportsleg leiar om utøvarane



i gruppa har nådd måla sine og rapportere om skadar, årsaker til desse og eventuell behandling. Trenaren skal på førehand ha evaluert sesongen saman med utøvar.

Trenaren skal følge NFIFs lover og reglar og arbeid mot doping. Trenaren skal gå føre med eit godt eksempel når det gjeld sunne haldningar til idrett, kropp og allmenn livsførsel. Trenaren skal rette seg etter IL i BUL sine [generelle retningslinjer](#) i denne sportsplanen, herunder ha kjennskap til klubbens rutinar for [varsling](#).

Alle trenarar med oppgåver som inneber eit tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller personar med utviklingshemming, skal legge fram gyldig politiattest (barneomsorgsattest).

Oppmenn

Vi bør ha oppmenn i alle treningsgrupper for barn og ungdom. Oppmenn hjelper primært trenaren i den ikkje-sportslege oppfølginga av gruppa og skal vere eit bindeledd mellom foreldre og Idrottslaget.

Oppmann sine oppgåver:

- Følge opp påmelding til stemne i samarbeid med trenar
- Bistå med å arrangere fellesturar til stemne i samråd med trenarar og administrasjon
- Bistå med å arrangere sosiale arrangement for gruppene
- Arrangere foreldremøte i samråd med trenarar og administrasjon
- Ansvarleg for å bestille klubbttøy

Dugnadar

Dugnadsarbeid er viktig for økonomien i klubben og for å kunne gjennomføre fleire av aktivitetane til klubben. Alle medlemmar pliktar å stille på dugnad for klubben minst 2 gonger i året frå det året dei fyller 11, i tillegg til å bidra under Bislett Games som blir arrangert av Bislettalliansen. Utøvarar som er yngre enn 16 år, må sende ein forelder i sin stad.

Typiske dugnadar kan vere:

- Bidra med å arrangere stemne
 - o Kiosksalg
 - o Bistå i øvingar
 - o Startnummerutdeling
- Bidra med å arrangere Sentrumsløpet
 - o Startnummerutdeling
 - o Drikkestasjonar
 - o Løypevakter
- Bidra på Bislett Games (tel ikkje med i den ordinære dugnadsoversikta)
 - o Tribunevakt
 - o Kiosksalg
 - o Korgberar



Antidoping

IL i BUL følger Noregs friidrettsforbunds verdigrunnlag som har nulltoleranse for doping:

- Friidretten skal vere ein trygg og inkluderande arena uansett kjønn, legning, bakgrunn og føresetnader.
- Glede, helse, ærlegdom og fellesskap skal prege aktiviteten.
- Sunne haldningar og ingen toleranse for bruk av doping eller diskriminering.
- Fokus på meistring, begeistring og grensesprenging.

[NFIFs handlingsplan for antidopingarbeid](#)

Kommunikasjon

Alt vi publiserer offentleg skal vere på nynorsk.

Heimeside

Idrottslaget skriv jamleg rapportar frå større stemne på www.bul.no/idrottslaget.

Facebook

Her publiserer vi saker frå nettsida vår, i tillegg til kortere saker som kun blir lagt ut her.

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100057341003047>

Nyheitsbrev

Idrottslaget sender 4-6 nyheitsbrev i året til medlemmane med nyheiter og relevant informasjon.

Trenarane blir oppmoda til å sende inn saker dei ønsker å kringkaste.

GNIST

Appen blir brukt av barnegruppene som treningskalender, der dei registrerer oppmøte og kan få melding om deltaking på trening.

I appen finn ein også medlemskortet sitt.

Dei andre gruppene bruker Facebook og/eller Spond.