



Nyhetsbrev från SFIF Norra Norrland

Vi går mot sommar, värme och utomhussäsong!

Tävling

Att tänka på

Förändrade sanktionsperioder

Sanktionsansökan inomhus görs i april; ska vara inne senast 30/4

Sanktionsansökan utomhus görs i september; ska vara inne senast 30/9

Publicera inbjudan med framförhållning

Då och då hör aktiva och tränare av sig för att de saknar information om de tävlingar de funderar på att anmäla sig/sina aktiva till. Gör det gärna till en rutin att minst sex veckor före er tävling lägga in länk till tävlingens hemsida i er sanktionsansökan. Länken blir då synlig i kalendern på friidrott.se under efterföljande dygn, och det blir lättare för er målgrupp att hitta information om tävlingen.

Skoregler

Sedan hösten 2024 gäller samma maximala sultjocklek (20mm) för samtliga grenar, vilket gör att ett antal skomodeller som tidigare var godkända för medel- och långdistanslöpning och tresteg inte längre är det. Ni som arrangerar tävlingar där någon eller flera av klasserna M/K, M/K22, P/F19 och P/F17 ingår får gärna hänvisa till denna informationssida: <https://www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/regler-bestammelser/regler/skoregler/> i PM för er tävling.

700g-spjut

World Athletics har beslutat om en regeländring gällande dimensionerna för de spjut som används i klasserna P16 och P17. Den nya regeln gäller från och med 1 april 2025. Efterfrågan på nya 700g-spjut är stor hos de ledande tillverkarna (Nordic, Polanik och Nemeth), så om ni ska genomföra tävling i **spjut eller tiokamp för P16/P17** kan det vara klokt att beställa nya spjut med god framförhållning. Mer om denna regeländring finns här: <https://www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/regler-bestammelser/regler/regeluppdateringar-2023-25/#O2.1>

Observera dock att **veteranklasserna M50 och M55 fortfarande ska använda de "gamla" 700g-spjuten** eftersom World Masters Athletics inte har ändrat i sina tävlingsregler.

Västerbottnings Grand Prix 2025

Programmet är nu publicerat på Norra Norrlands [hemsida](#).

Utbildning

Grenträff stav & höjd Piteå

10 maj, kl. 10-16, anordnar Piteå IF Friidrott en grenträff med fokus på höjdhopp och stavhopp. Träffen vänder sig till aktiva födda 2011 och tidigare, samt deras tränare.

[Länk till anmälan för aktiva](#)

[Länk till anmälan för tränare](#)



Kommande utbildningar

Till hösten planeras genomförandet av flertalet utbildningar för att stärka friidrotten i vår region:

Distriktsdomare – Utbildningen ger kursdeltagaren kunskaper om friidrottens tävlingsregler och bidrar till att föreningen kan erbjuda regelrätta och rättvisa tävlingar. Det finns alltid ett behov av intresserade och kunniga domare på tävlingar som arrangeras av föreningarna och distriktsförbundet.

Löpledarutbildning – Utbildningen ger dig grundläggande kunskaper om löpteknik, träningsupplägg/träningsplanering för löpare, löparskador, kost och träningslära.

Friidrottstränare Steg 1 – Utbildningen syftar till att stärka tränarnas kunskaper och färdigheter i att leda barn, främst i åldern 10–12 år, inom friidrottens grenar. Utbildningen riktar sig till deltagare som är nya i tränarrollen eller som redan är tränare men är intresserade av att lära sig mer om sin roll som tränare inom friidrott.

Friidrottstränare Steg 2 – Utbildningen fördjupar tränarnas kunskaper och färdigheter i att leda ungdomar inom friidrottens olika grenar - med fokus på ungdomar i åldern 12–14 år. Den är utformad för tränare som vill stärka sin kompetens och följa sina träningsgrupper upp i åldrarna. För att få gå Steg 2 krävs att du först genomför grundutbildning för tränare (GUT) hos RF-SISU. Hör av er till er närmaste idrottskonsulent för mer info.

Genomförandet av utbildningarna kommer att bero på antalet anmälda deltagare och var det blir mest lämpligt att hålla dem inom distriktet.

Är ni intresserade av att delta i någon av dessa utbildningar? Hör av er så snart som möjligt till: therese.ljungberg@friidrott.se så att vi kan planera vidare.

Förening

Friidrottsskola

Friidrottsskolor är ett fantastiskt sätt att introducera barn till friidrottens värld – full av rörelseglädje, gemenskap och nya utmaningar. Samtidigt är det en bra chans för föreningen att växa, knyta nya kontakter och skapa liv och rörelse på arenan under sommaren.

En friidrottsskola är en lokal aktivitet som genomförs utifrån varje arrangerande förenings förutsättningar. Några exempel på upplägg:

- Dagläger under en eller flera veckor med två idrottspass per dag (förmiddag + eftermiddag) och lunch, alternativt egen matsäck.
- Dagläger under en eller flera veckor med ett idrottspass per dag (förmiddag, eftermiddag eller kväll)
- Kvällspass en gång i veckan under en längre period

Är er förening sugen på att starta en friidrottsskola? Läs mer här: [Dags att registrera sommarens friidrottsskolor.](#)

Er förening håller friidrottsskola men har inte registrerat den än? [Registrera friidrottsskolan här.](#)

Och kom ihåg att ni kan söka projektstöd från RF. [Projektstöd IF](#)

Har ni frågor eller vill bolla idéer? Tveka inte att höra av er!

Förbundsårsmötet 2025

Under helgen 29-30 mars höll Svenska Friidrottsbundet sitt årsmöte i Karlstad. Ombud från de nio SDF distrikten var samlade. Norra Norrland var representerade med Siv Tjärner, Camilla Sundqvist, Michael Nordh, Ellinor Hannerfors, Alessia Balla, Wiveca Ögren samt Therese Ljungberg, föreningsansvarig NN SDF.

Lördag och söndag inleddes med mötesförhandlingar där bl.a. två motioner från Norra Norrlands FIF och Ungdomskommitté gick igenom. Därefter genomfördes val till styrelse och kommittéer. Styrelsen för svenska friidrottsförbundet med Johan Storåkers som ordförande fick förnyat förtroende. Förutom val till styrelse ingick även val till disciplinnämnd, revisorer, lekmanarevisorer samt valberedning där Siv Tjärner fick förnyat förtroende.

[HÄR](#) hittar du information om de beslut som fattades under förbundsårsmötet.

Anslagstavla

KONTAKT NORRA NORRLANDS FRIIDROTTSFÖRBUND

www.friidrott.se/norra-norrland

 Norra Norrlands Friidrottsförbund

Therese Ljungberg
Föreningsansvarig
therese.ljungberg@friidrott.se
070 590 17 38

Här finns det möjlighet för alla våra föreningar att skicka in något om ni vill dela med er av i nästa nyhetsbrev. Det kan vara goda exempel, tips på vad som händer i distriktet eller liknande.