



Nyhetsbrev från SFIF Södra Svealand

Summerar utomhussäsongen 2023

Hösten är här och vi kan se tillbaka på en härlig utomhussäsong!

Södra Svealand fanns representerad i flera stora sammanhang, bland annat med aktiva vid Junior-EM U23, European Youth Olympic Trials, OCR mästerskapet och OCR World Series, VM, Finnkampen och Ungdomsfinnkampen. Det har arrangerats flera DM-tävlingar i distriktet, men vi behöver göra en gemensam insats och jobba på att få igång DM på allvar. Tillsammans kan vi göra det till en riktig friidrottsfest om vi allihop ser till att prioritera DM-tävlingarna!

Södra Svealandslaget vid Regionsmästerskapen visar återigen på att det är så mycket mer än bara resultaten som är viktig. Gemenskap, ledarskap och support från nära och kära är fantastiskt i Södra Svealand - fortsatt så!

Oktober bjuder också på ett par utbildningstillfällen för ledare, Friidrott för barn samt Friidrott 10-12år.

Här kommer nyhetsbrevet för oktober!



Södra Svealands lag vid Regionsmästerskapen i Märsta, 16-17 september 2023.

Förening

Nya regler för LOK-stöd

LOK-stöd är ekonomiskt stöd som fördelas av Riksidrottsförbundet till idrottsföreningar med en fast summa per deltagare och per tillfälle. Syftet med LOK-stödet är att ge föreningar förutsättningar att möjliggöra, bedriva och utveckla idrottsverksamhet för barn och ungdomar samt för vuxna med funktionsnedsättning. Antalet LOK-stödsrapporterade deltagartillfällen är även av stor vikt när Riksidrottsförbundet fördelar bidragen till specialidrottsförbunden - medel som till exempel Södra Svealand kan använda för att stötta och utveckla föreningar i distriktet.

Den 1 juli 2023 infördes nya LOK-stödsregler. Förändringarna möjliggör för kortare tid per aktivitet, mer spontan medverkan och möjlighet till fler deltagare. Förhoppningen är att förändringarna ska leda till att fler barn och unga engageras och stannar kvar inom idrottsrörelsen. Läs mer om de nya [reglerna här](#).

Utdrag från belastningsregistret – nu även digitalt

Sedan 1 januari 2020 ska föreningar begära begränsat registerutdrag ur belastningsregistret för den som anställs, har uppdrag i föreningen och där har direkt och regelbunden kontakt med barn. Nu kan man välja om man vill ha utdraget som fysisk post eller [digitalt](#). Möjligheten att få utdraget till den digitala brevlådan gör att det är nära till hands hela tiden. Utdraget kan sedan visas upp via mobil eller dator för den som ska ta del av det, till exempel för idrottsföreningen. Det har nyligen införts en [kontrolltjänst](#) där den som tar del av utdraget kan kontrollera utdragets äkthet via en e-tjänst på polisen.se.

Ett begränsat [utdrag ur belastningsregistret](#) ska begäras från alla som är 15 år och äldre i verksamheten och som arbetar med eller på annat sätt har direkt och regelbunden kontakt med barn. Som barn räknas alla under 18 år.

Svensk Friidrotts ungdomsmärke

När tävlingssäsongen är över kan det vara roligt att summera säsongen med att beställa ungdomsmärken. [Svensk Friidrotts Ungdomsmärke](#) finns för alla åldrar upp till 17 år. För varje klass och gren gäller tre resultatnivåer; brons, silver och guld. Under 2020 lades även mångkamp och terräng till som nya grenar för ungdomsmärket. Läs om de rekommenderade [stipulationsgränserna för de olika märkesvalörerna](#) i den här filen. För de ungdomar som inte har tävlat under säsongen kanske ungdomsmärket kan fungera som en motivation att delta under inomhussäsongen.

Tävling

Ansök om tävlingssanktion

Vanligtvis är ansökningsperioden för kommande utomhussäsong i september månad. Men i år senarelades perioden för sanktionsansökningar inför utomhussäsongen 2024 med en månad. Detta för att kalendern med SM-tävlingar inte kunde färdigställas förrän i slutet av september efter de nordiska ländernas gemensamma kalenderkonferens.

Det betyder att tävlingsansökningar för utomhussäsongen 2024 kan göras av föreningar under hela oktober månad, för att sedan behandlas av distrikten under november månad. I december kommer ansökningarna hanteras av SFIF och TAK, för att sedan kunna publicera en komplett tävlingskalender mot slutet av december.

Läs mer om sanktioner [här](#).

Tävlingskalendern

På Svensk Friidrotts hemsida finns flera olika [tävlingskalendrar](#) att ta del av. Där finns kalender för arenatävlingar, inomhustävlingar, långlopp och OCR-lopp som har ansökts med central sanktion.

De tävlingar som har ansökt om distriktssanktion publiceras i [distriktets egen tävlingskalender](#). DM-tävlingar hittas i en egen tävlingskalender. Södra Svealands DM tar ni del av [här](#). Utomhus 2023 återstår långa [Terräng DM](#) i Kvarntorp den 28 oktober. Planera redan nu in IDM i Västerås den 10-11 februari 2024!

Regionsmästerskapen

Inomhus arrangeras Regionsmästerskapen 2024 i Södra Svealands distrikt. Det kommer vara Södertälje IF som stå för arrangörskapet den 16–17 mars 2024. Tävlingen riktar sig detta år till de födda 2010–2011. Mer info kommer under vinter.

Distriktsrekord

På Södra Svealands hemsida tar ni del av [distriktsrekorden](#). Där finns också distriktets uppdaterade [veteranrekord](#).

Utbildning

Som vi tidigare har informerat om bjuder oktober på två utbildningstillfällen, Friidrott för barn och Friidrott 10–12 år. Information och anmälan till utbildningar länkas på Södra Svealands [hemsidan](#).

Friidrott för barn, steg 1

Denna utbildning är digital och genomförs hemifrån. Välkommen att anmäla dig och genomför utbildningen när det passar dig.

Anmälan: [Friidrott för barn, steg 1](#)

Friidrott för barn, steg 2

Genomförs 21 oktober i Westinghouse arena, Västerås.

Friidrott 10–12 år

Genomförs 6–8 oktober i Tybblelundshallen, Örebro.

Friidrott 12–14 år

Planeras att genomföras under våren 2024.

Certifierad coach

Du som är tränare för friidrottare från 17 år och uppåt och sedan tidigare har gått utbildningen "Friidrott i utvecklingsstadiet 14–17 år" - nu finns chansen att ansöka om att gå nästa utbildningssteg, Certifierad coach. En utbildning för dig som vill hjälpa dina aktiva att utvecklas så optimalt som möjligt, bland annat genom att minimera risk för skador och överbelastningar. Målet är att ge dem så bra förutsättningar som möjligt för att nå så långt som möjligt utifrån egna unika och individuella förutsättningar samt att såväl du själv som dina aktiva mår bra och har kul "på resan", oavsett om de redan befinner sig på elitnivå eller har en strävan mot att nå dit. Sista dag att ansöka är måndag 20 november. [Läs mer och ansök här](#).

Till sist

Ledare/tränare och organisationsledare – save the date!

Till dig som är organisationsledare, eller ledare/tränare för aktiva som är 15 år och äldre i Södra Svealand kommer här en rolig nyhet! Den 15 december bjuder Södra Svealand, tillsammans med Elitidrottsmiljö i Karlstad (PC hopp, Karlstads Universitet, RF-Sisu Värmland och IF Göta Karlstad) in dig till en föreläsning med Nils van der Poel. En utförligare inbjudan kommer i november.

Inför eventuella träningsresor

Tidigare denna månad fick vi alla det tragiska beskedet att två svenska supportrar miste livet och ytterligare en skadades i ett terrordåd som föregick fotbollslandskampen Belgien-Sverige. Svensk Friidrott har mängder av utlandsresor varje år och vintertid är det vanligt med läger både på förbunds- och föreningsnivå. Vid utlandsresor bör vi vidta olika åtgärder beroende på vilket land man ska vistas i. Svensk Friidrott uppmanar föreningarna att följa alla UD:s rekommendationer samt att beakta åtgärderna som listas på [hemsidan](#).

Afrikanska svinpesten

På hemmaplan har det informerats om den afrikanska svinpesten. Något som verkligen berör idrotten i Södra Svealand. Som bekant är ett stort område kring Fagersta och Norbergs kommun avstängt för vistelse i naturen på grund av den pågående svinpestsmittan där. Restriktioner har satts in för att i möjligaste mån inte sprida smittan vidare. Det är förbjudet att vistas i skog och mark och alla aktiviteter utanför markerad tomt eller etablerad tävlingsbana är förbjudna. Det innebär att traillöpning och orientering inte får utföras i det aktuella området. Läs mer om den afrikanska svinpesten och dess påverkan på idrotten på [friidrott.se](#).

Regeluppdateringar 2023

Sedan senaste upplagan av "Tävlingsregler för friidrott" kom ut har vissa regler förändrats. Det gäller:

- Behörighetsregler för transpersoner (Kap D 1.2)
- Anpassning till internationellt grenprogram i häcklöpning (Kap F 4.13)
- Anpassning till internationellt grenprogram i hinderlöpning (Kap F 4.14)
- Anpassning till internationellt grenprogram i mångkamp (Kap Q 4.1)

Dessutom har det upptäckts en regeländring som gjordes redan 2018 angående reklamtryck på kläder som bärs vid tävling (Kap E 3.1), men där regelbokstexten inte är uppdaterad. Läs mer om regeländringarna [här](#).

Bästa hälsningar

Madde & Erica

Södra Svealands Friidrottsförbund

Eva Lisa Holtz arena

Johan Banérs väg 5

653 48 Karlstad

Madde Olsson

Föreningsansvarig

☎ 076-311 80 20

✉ madde.olsson@friidrott.se

Erica Jarder

Föreningsansvarig

☎ 073-313 64 04

✉ erica.jarder@friidrott.se

💻 www.friidrott.se/sodra-svealand/

📘 Södra Svealands Friidrottsförbund

📷 sodrasvealand.friidrott