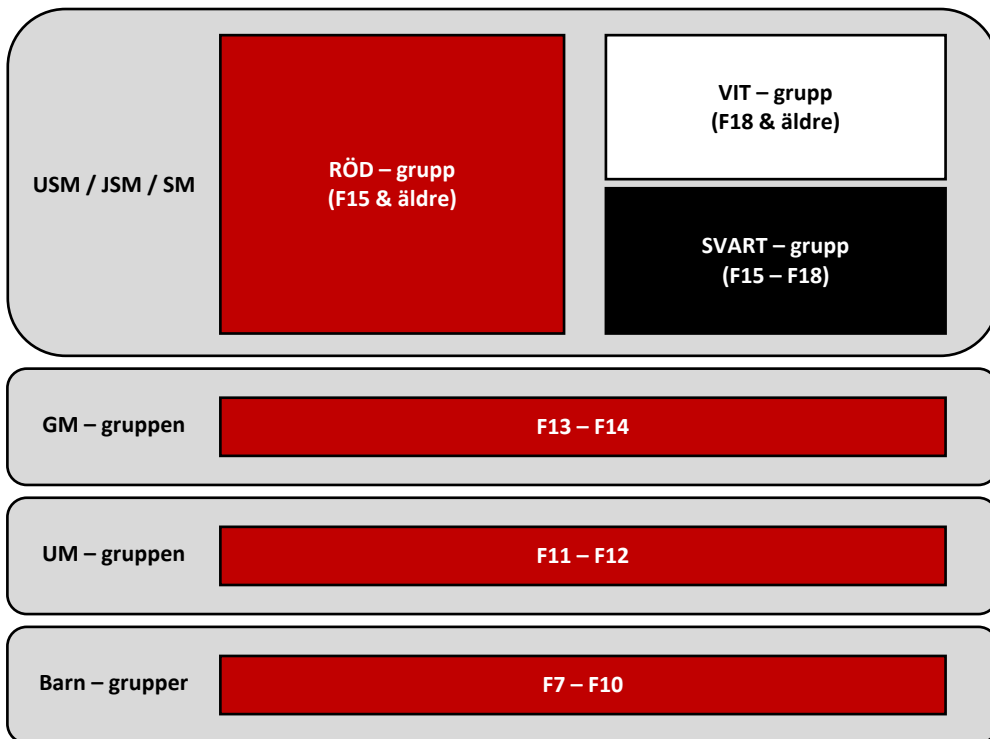


# GKIK Friidrott



\*) Med "grenområden" menar vi t.ex. kort sprint/häck, kast, hopp, långsprint

## RÖD – grupp (F15 & äldre)

- Ledarledd träning cirka 2 ggr/v
- Inga krav på att den aktive tävlar
- Ingen grenområdesindelning \*)
- Utvecklingssamtal vid efterfrågan och/eller vid behov
- OM en aktiv är "satsande" i annan idrott men väljer att satsa på friidrotten så kan det bli aktuellt att överföra till svart eller vit grupp
- Om den aktive har ambitioner att gå in i SVART eller VIT grupp sker detta efter att den aktive uppvisat erforderlig tränings- och tävlingsnärvaro under en säsong

## SVART – grupp (F15 – F18)

- Ledarledd träning cirka 4 gånger per vecka
- Träningen är huvudsakligen grenområdesindelad \*)
- Den aktive tävlar regelbundet både inom- och utomhussäsong förutsatt att den aktive är skadefri mm. Detta bedöms från fall till fall.
- Individuella utvecklingssamtal på årlig basis
- Individuella träningsprogram KAN förekomma

## VIT – grupp (F18 - äldre)

- Ledarledd träning cirka 4 - 5 gånger per vecka
- Träningen är grenområdesindelad \*)
- Den aktive tävlar regelbundet både inom- och utomhussäsong förutsatt att den aktive är skadefri mm. Detta bedöms från fall till fall.
- Individuella utvecklingssamtal på årlig basis
- Alla aktiva har individuella träningsupplägg

\*) Med "grenområden" menar vi t.ex. kort sprint/häck, kast, hopp, långsprint