

# GKIK Friidrott



USM / JSM / SM

**RÖD – grupp  
(F15 & äldre)**

**VIT – grupp  
(F15 & äldre)**

**GM – gruppen**

**F13 – F14**

**UM – gruppen**

**F11 – F12**

**Barn – grupper**

**F7 – F10**

**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 VIT grupp
- Om den aktive har ambitioner att gå in i VIT grupp sker detta efter att den aktive uppvisat erforderlig tränings- och tävlingsnärvard under en säsong

**VIT – grupp  
(F15 & äldre)**

- 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
- Merparten av de aktiva har individuella träningsupplägg

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