**Information til nystartede børne- og ungdomsmedlemmer i Frederiksberg IF – Atletik**

Frederiksberg IF vil gerne oplyse forældre om:

**Idrætslige og sociale mål** - at introducere bar-net til atletikkens discipliner i et godt socialt miljø

**Træning** - forgår hele året dog er der ikke træ-ning i skoleferier eller på helligedage

**Stævner** – der er ca. 6 fokusstævner om året, og der er brug for forældre til at hjælpe med simple dommermedhjælperpligter.

**Praktisk information** – brug hjemmesiden til at blive opdateret.

**Idrætslige og sociale mål**

* Målet med træningen af de 6-14 årige er at give dem en introduktion til atletikkens mange discipliner via legepræget træning. Børnene bliver udfordret motorisk, koordi-nationsmæssigt såvel som fysiologisk i form af styrke- og konditionstræning. Målet er at tilgodese børn på alle niveauer.
* Gennem sociale arrangementer (stævne-deltagelse, klubaftener, hytteture osv.) ønsker vi at skabe sammenhold mellem de unge både i og udenfor træningen. Dette giver det største udbytte af træningen så-vel som lysten til at udfolde sig idrætsligt i trygge omgivelser.

**Træning**

* Stævnesæsonen strækker sig over en indendørssæson (dec. til marts) samt en udendørssæson (april til september). I begge perioder vil der være et hav af udbudte stævner. Vi vil bestræbe os på at udvælge 6 fokusstævner; 2 indendørs-stævner, samt 4 udendørsstævner, hvor der vil være trænere til stede.
* Træningen følger feriekalenderen for de Frederiksbergske skoler dvs. ingen træning i ferierne, samt på helligdage. Træningen foregår i sommerhalvåret (fra påske til efterårsferien) på Frederiksberg Stadion og i vinterhalvåret (fra efterårsferien og frem til påske) i henholdsvis Tre Falke Hallen, Ke-delhallen samt i såvel pige- og drengesalen ved Frederiksberg stadion. Spørg træneren om hvor dit barn skal træne.
* Sørg for at dit barn er klædt passende på til årstiderne, da der under træningen kan forekomme ventetid. Vi anbefaler, at dit barn benytter rene løbesko når vi er in-dendørs og udendørs løbesko når vi er udendørs. Det kan med tiden anbefales at investere i specialsko, så som pigsko eller kastesko. En medbragt drikkedunk er også at foretrække.
* Forældre må gerne sidde og observere træningen på tribunen om sommeren, mens forældrene om vinteren, hvor træ-ningen enten foregår i den lille gymna-stiksal eller Tre Falke Hallen, henvises til opholdsrummet ved den lille kiosk ”Pusterummet” pga. trange forhold.
* Hvis I har nogle konstruktive ideer til trænerne, så del dem med trænerne, men først når træningen er afviklet. Hvis der er klager over trænerne, så henvises I til at kontakte bestyrelsen ([bestyrelsen@fifatletik.dk](mailto:bestyrelsen@fifatletik.dk)).

**Stævner**

* FIF arrangerer stævner og aktiviteter for børn- og ungdomsmedlemmer. Det er nød-vendigt med aktiv deltagelse af børn- og ungdomsmedlemmernes forældre i forbin-delse med afvikling af vores egne stævner og arrangementer samt ved hjælpertjanser i forbindelse med stævner afviklet ved an-dre klubber. Ingen forudsætninger er nød-vendige for at hjælpe til eller varetage hjælpertjanser. Det kan være alt fra at tage tid, holde et målebånd, rive i sandgraven osv. Det handler om dommertjanser af ca. 1-2 timers varighed. Her forventes der fra klubbens side, at man melder sig som hjæl-per, så trænerne kan træne atleterne ved øvelserne.
* Deltagerne skal altid stille op i reglemen-teret klubdragt. FIF´s klubdragt er en hvid top eller t-shirt med blåt FIF logo på brystet samt blå shorts eller lange tights. Klubtøj kan købes ved at gå ind på: <https://fifa.sportyfied.com/> hvor det be-stilles og betales.
* Information omkring stævner modtages som regel fra holdets trænere og på hjem-mesiden.
* Snak med træneren om hvilke discipliner
* man skal stille op i.
* Tilmeldinger til stævner foregår ved brug af kalender linket på [www.fifatletik.dk](mailto:irkrag@gmail.com) og klikke på stævnerne og i øvrigt følge flowet.
* Når et barn i alderen 6-14 år tilmelder sig til et stævne, forventes der at forældrene tager med ud sammen med barnet. Trænerne har som oftest mange børn at hjælpe på en gang, så forældrene har til opgave sammen med træneren at sørge for at barnet møder til start til tiden ved de tilmeldte discipliner. Dog er det ikke en betingelse for deltagelse i stævnerne at forældrene også er med.
* FIF betaler for stævnedeltagelsen, hvilket dækker over 3 øvelser til hvert stævne, dog 4 øvelser ved todages stævner.
* Tilmelding til stævnerne er bindende, så hvis man udebliver fra et stævne, lige meget årsagen (sygdom el. dårlig plan-lægning osv.) så er det for egen regning! Du vil automatisk blive opkrævet et gebyr i løbet af året, hvis du udebliver for et stævne.
* Til stævnerne vil der så vidt muligt være en træner tilstede, som vil hjælpe med opvarmning og komme med gode råd under konkurrencen.
* Der forventes, at man skal være på stadion en time inden ens første disciplin går i gang.
* Opvarmningen skal påbegyndes ca. 45 min. før øvelsesstart, da man skal være ved øvelsen 10-15 min. før øvelsen startes.

**Praktisk information**

* FIF’s hjemmeside ([www.fifatletik.dk](http://www.fifatletik.dk)) indeholder mange informationer. Hjemmesiden bliver løbende opdateret med stævneinformation, billeder, diverse resultater, samt information om sociale arrangementer.
* Vi har en klar forventning om, at når man melder sig ind i Frederiksberg IF, så siger man også ”ja” til at bakke op omkring de stævner og arrangementer som FIF atletik afholder og som skaffer klubben penge, samt kommer alle medlemmer til gode i form af gratis stævnedeltagelse og diverse sociale arrangementer.
* Vi har et samarbejde med løbebutikken Kaiser Sport, Frederikssundsvej 143 og som medlem vil du opnå 20% i medlemsrabat på sko.
* Oprykning til næste hold er så vidt det er muligt aldersbestemt og sker en til to gange årligt når vi skifter mellem inden- og udendørssæsonen. Vi bestræber os på, at oprykningen vil foregå, så vi ikke adskiller venner og veninder og vi opfordrer atleter, såvel som forældre til selv at tage kontakt til trænerne, når tiden for en oprykning nærmer sig. Hvis barnet ikke føler sig klar til oprykning, kan der tages forbehold for dette ved at tage kontakt til holdets træner.



Velkommen

til

