



A group of male sprinters in various colored singlets (black, blue, red, yellow, green) are captured in a dynamic starting position on a track. They are leaning forward, pushing off their starting blocks. The background shows a blurred crowd of spectators and a blue banner with the word 'folksa'.

Grengrupp Mångkamp 2024

Verksamhetsplan för året 2024

Verksamhetsplan 2024

Detta dokument innehåller:

- Verksamhetsplan 2024
- Årets budget är satt till 20 000 kr och kan användas till och med årsskiftet 24/25.





Aktiviteter 2024

Följande aktiviteter kommer genomföras av grengruppskommittén under 2024:

- **Gemensam resa till JSM/USM i mångkamp.**
12-14 Juli i Kil
Grengrupp mångkamp arrangerar gemensam resa i minibussar till JSM/USM mångkamp.
- **Tränarutbildning för mångkampstränare**
Grengruppen skall arrangera tränarutbildningar för distriktets mångkampstränare för att öka den övergripande kompetensen både central och lokalt för grenen.
 - Centralt - Extern utbildare/föreläsare som utbildar om det övergripande tänken inom grenen.
 - Lokalt - Grenspecifika interna utbildare, ger grunder och tips att med enklare medel utveckla tränarkompetens i de grenar där behoven är större.



GÖTEBORG FRIIDROTT



Aktiviteter 2024

- **Mångkampsträff**

- 15 år och uppåt
- Gemensam träning
- Föreläsare - Fredrik Samuelsson
- Genomförs hösten 2024

- **Öppna Pass**

- **Grenspecifika träningar för mångkampare**
- Grenspecifika träningspass för mångkampare
- Använda de lokala tränarna (Elittränarna)
- 1-2 öppna pass/vecka
- En omgång på våren
- En omgång på hösten

Grengruppen ska verka för...

Följande frågor kommer att drivas aktivt av grengruppskommittén under året:

- *Verka för att tidsprogrammen på inomhus och arenatävlingar skrivs enligt ramar från SFIF*
- *Uppmuntra till deltagande i kraftmätningen*
- *Arbeta för att GFIF skall ansöka om Mångkamps-SM inomhus 2025*
- *Införande av UDM i Mångkamp inomhus*
- *Implementera Mini-mångkamp på befintliga tävlingar för åldrar 12-17år*





Vill du bidra till grengruppen för Mångkamp? - **Hör av dig till oss!**

- Alla punkter i verksamhetsplanen implementeras med hjälp av engagerade individer och vi stämmer av regelbundet med möten så att allt går enligt plan. Medlemmarna i grengruppskommittén är ansvariga för all implementering.
- Föreningar som hjälper till att implementera uppskattas och det finns ibland en budget att tillgå
- Har du förslag på aktiviteter du skulle vilja att vi hjälper till att anordna eller fokusera på hör du av dig till oss
- ***Du som brinner för mångkamp och vill arbeta systematiskt med att utbilda och utveckla tränare och aktiva i regionen kan anmäla ditt intresse till sammankallande Gustaf Hultgren:***
gustaf.hultgren@goteborgfriidrott.se