



# Grengrupp Kast

Verksamhetsplan för året 2025

# Verksamhetsplan 2025

---

## Detta dokument innehåller:

- Verksamhetsplan 2025
- Årets budget är satt till 40 000 kr och kan användas till och med årsskiftet 25/26  
Detta dokument innehåller verksamhetsplan for grengruppen Kast.





# Statistik 2024

## Grengrupp Kast statistik 2024:

- **5 aktiva i GFIF's Elitstödsgrupp**
- **2 aktiva som representerat landslaget**
- **0 aktiva med WA performance-score över 1100p**
- **0 aktiva på Elitstödet's A-nivå**
- **Snittscoren för elitstödsaktiva var 954p**
- **SM-Poäng - 8,3%**
- **SM-medaljer - 2,7%**

# Aktiviteter 2025

## Kastgrupper

Tränarutbudet för kast inom distriktet är för smal och kompetens saknas i de flesta föreningar för att aktiva skall kunna specialisera sig på kastgrenarna.

I den med kastgrupperna är att skapa fyra nya specialiserade träningsgrupper, en för vardera kastgren.

- 2 tränare per grupp
  - Rekryteras från poolen med befintliga föreningstränare som har ett extra intresse för kast.
- Tränarna utbildas av grengruppen i följande områden
  - Träningslära
  - Styrketräning
  - Teknikträning
- 2 träningspass/vecka för varje träningsgrupp. De två grupptränarna fördelar passen sinsemellan.
- Träning över klubbgränserna. Alla distriktets aktiva är välkomna att vara med i träningsgrupperna oavsett klubbtilhörighet.
- Grengruppen stöttar. Tränarna från grengrupp kast fungerar som faddrar/bollplank till de nya kastgruppernas tränare.





---

# Aktiviteter 2025

---

## ***Viking Throwing Tour***

Under 2024 arrangerade grengruppen en av deltävlingarna i Viking Throwing Tour.

Grengruppen kommer 2025 inte vara arrangör av tävlingen men kommer stötta arrangerande förening med funktionärshjälp och arbetskraft.

Tävlingen bör genomföras i Juli för att passa Tourens kalender, grengruppen åter sig att sköta kontakt och dialog med tourens huvudansvariga.

# Grengruppen ska verka för...

Följande frågor kommer att drivas aktivt av grengruppskommittén under året:

- **Att GFIF investerar i nya spjut då reglementet för redskapen förändras 2025.**





---

## Vill du bidra till grengruppen för Kast? - **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 kastgrenar 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](mailto:gustaf.hultgren@goteborgfriidrott.se)***