



Friidrottssektionen

Regler for träningsbidrag 2026

1 Allmänt om träningsbidrag

- Träningsbidrag kan beviljas tidigast för den tävlingssäsong under vilken idrottaren fyller 16 år (baserat på prestationer gjorde som 15-åring). Inför 2026 kan således 2010-födda idrottare och äldre komma ifråga.
- Bidragen kan användas för godkända kostnader som hänför till den aktuella tränings- och tävlingssäsongen
- Träningsbidraget är personligt
- Förutsättning för att lyfta träningsbidraget är att idrottaren är målinriktad och motiverad och har en trovärdig och dokumenterad plan för sin träning
- Ansökan för att lyfta träningsbidraget bör göras senast 10.10 under innevarande säsong

2 Principer för att bestämma storleken på träningsbidraget

Träningsbidraget bestäms utgående från nivån på resultat under säsongen 2025 (resultatbundet bidrag) eller/och tävlingsframgång (framgångsbaserat bidrag).

Träningsbidraget bestäms årligen men ifall idrottaren har varit skadat kan bidraget fastställas utifrån en bedömning av tidigare års resultat.

2.1 Träningsbidrag baserat på resultat

- Bestäms enligt resultatpoängtabellen från 2025 (1–25 poäng).
- Resultat kan också göras i inomhustävlingar (för de hallgrenar som har poänggränser)

- Ifall man har A-klass i egen åldersklass och inte fått motsvarande bidrag baserat på framgång beviljas man 150 €. För F/P 15 krävs 2 resultatpoäng för motsvarande summa.
- Poäng/storlek på bidraget:

A-klass i egen åldersklass (2 p resultatpoäng för F/P 15)	150 €
Resultatpoäng 5	300 €
Resultatpoäng 7	500 €
Resultatpoäng 9	1000 €
Resultatpoäng 12	1500 €
Resultatpoäng 16	2000 €
Resultatpoäng 20	2500 €
Resultatpoäng 25	3000 €

2.2 Träningsbidrag baserat på framgång

- Baseras på framgång i egen åldersklass eller allmän klass (ges för ett år i taget)
- Poäng enligt framgång, räknas på samma sätt som i kampen om Kaleva Malja, allmän klass 9-7-6- 5-4-3-2-1, juniorklasserna 16–22 år 7-5-4-3-2-1. Dessutom för 15 åringar enligt halverat poängtal 3,5-2,5-2-1-0,5. (OBS - Första året du kan lyfta träningsbidrag är året du fyller 16, baserat på resultat du gjorde som 15-åring). I FM stafetter och FM terränglagtävling delas poängen mellan deltagarna i laget.
- Träningsbidrag baserat på framgång kan endast beviljas för en FM-tävling och endast från en gren (både sommar- och vinter/hallsäsong räknas)
- Föreningen bestämmer årligen totalsumman som delas ut som bidrag baserat på framgång
- Bidraget per idrottare räknas ut genom att dela den fastställda totalsumman med idrottarnas totala poängsumma (värdet i €/poäng). Därefter multipliceras detta värde med den enskilda idrottarens totalpoäng

3 Meddelande om träningsbidrag

- Idrottaren får ett meddelande över beviljat träningsbidrag där det framgår beviljat belopp samt villkor för användandet. Bidraget betalas ut i den takt som föreningens ekonomiska resurser medger.

4 Träningsbidragets användningssätt

Bidraget är tänkt att användas för att täcka kostnader för idrottarens personliga träning. Förutsättning är att idrottaren tränar enligt bästa förmåga och gör en satsning på nästa tävlingssäsong. Primära användningsändamål för bidraget är:

- Ersättning åt tränaren eller avgifter för träningsgrupper
- Kostnad för träningsläger

- Förebyggande hälsovård som hälsoundersökningar, blodprov, massage och fysioterapi
- Konditionstester

Följande kostnader kan också godkännas (om bidrag finns kvar):

- Kostnader för träningskläder och annan utrustning för egen gren
- Kostnader för tävlingsresor

5 Idrottaren som lyfter träningsbidrag förbinder sig till följande

- Idrottaren förbinder sig vid att sköta alla de krav som ingår i Team1VIS-avtalet och i seniornas idrottaravtal. För ungdomar 16–19-åringar är ett signerat Team1VIS-avtal en förutsättning för att kunna erhålla ett träningsbidrag, och för såväl ungdomar som senioridrottare gäller att avgifterna till föreningen måste vara betalda.
- Idrottaren förbinder sig att delta i egen gren och åldersklass i FM-tävlingar, SFI-mästerskap och lagtävlingar/stafetter (undantag från detta skall göras i samråd med föreningen)
- Idrottaren förbinder sig att använda föreningens tävlingsdress i FM-tävlingar och andra mästerskaps tävlingar samt under tävlingar ordnade av VIS. Idrottaren kan också ha egna sponsorer på den officiella tävlingsdräkten (överenskommet på förhand med föreningen)
- Idrottaren förbinder sig att representera föreningen och samarbetspartner på bästa möjliga sätt och hjälper till i föreningens olika evenemang. Idrottaren förbinder sig att minst en gång i året hjälpa till med träning i en barn-/junior-grupp eller vara funktionär vid en av VIS ordnad tävling.

Särskilda direktiv för användning och ansökan

- Bidraget bör ansökas under den säsong det beviljats (senast 10.10).
- Ansökan om att lyfta bidraget kan göras under pågående tränings-/tävlingssäsong, men i så fall högst 50% av det beviljade årsbidraget.
- Träningsbidraget ansöks via anvisad VIS-blankett eller genom direktdebitering av serviceproducent (det förutsätter dock en överenskommelse mellan föreningen och tredje part)
- Kilometerersättning som betalas som träningsbidrag följer föreningens gällande reseregler
- Bidraget kan inte användas för att ta ut dagtraktamenten
- Ansökan om att ta ut beviljat träningsbidrag riktas till friidrottssektionens ordförande och kan skickas eller lämnas in till föreningens kansli på Storalånggatan 73