



Stöd till elitsatsande medlemmar 2010/2011

SYFTE

- Att *sporra* elitsatsande medlemmar att utvecklas vidare inom klubben.
- Att *skapa förutsättningar* för elitsatsande medlemmar att utvecklas inom triathlon.
- Att *bygga upp en långsiktig verksamhet* inriktad mot elitsatsande medlemmar.

VERKSAMHETEN

Elitverksamheten ska i så stor utsträckning som möjligt vara en integrerad del i den ordinarie träningsverksamheten. Detaljerna i verksamheten arbetas fram i samråd med deltagarna i gruppen.

RAMAR FÖR GRUPPENS SAMMANSÄTTNING

Deltagare i gruppen ska vara medlemmar som tävlar i senior- eller juniorklass. Gruppen ska också bestå av minst tre deltagare och minst en av varje kön. Gruppens storlek ska vara fast inför varje säsong (sätts i oktober), dock mellan 3–5 pers.

KLUBBEN BIDRAR MED EKONOMISKT STÖD

Klubben går in med ett ekonomiskt stöd på totalt under förutsättning att minst tre deltagare ingår i gruppen. Pengarna ska i första hand användas till startavgifter för STF-tävlingar, klubbkläder samt tränings specifika kostnader. Deltagarna är dessutom undantagna från funktionärskravet.

MOTPRESTATION

Deltagare i gruppen ska

- Delta i tävlingar i Sverige enligt överenskommelse (Svenska cupen, SM eller motsvarande).
- Använda klubbkläder under tävling och på prisceremonier i Sverige och utomlands.
- Vara delaktig i klubbens schemalagda träning.
- Ta del av motprestation (i rimlig omfattning) mot eventuell riktad sponsor (t.ex. träningshelg motsv.)
- Enligt överenskommelse (enstaka åtaganden) delta i klubbens ungdomsverksamhet.

ANSÖKAN OCH URVAL

- Alla medlemmar är välkomna att söka. Medlemmar som är intresserade lämnar ansökan till klubbens huvudtränare (ludvigmyrenberg@mac.com) **senast den 30 september**. Ansökan ska innehålla:
 - a) sammanfattning av tävlingsresultat från året, b) mål och ambition med kommande säsong.
- Uttagning till gruppen baseras på uppfyllande av "Kriterier för urval" och avgörs av tränarorganisationen och godkänns av styrelsen.
- Undantag för kriterier kan göras om speciella anledningar finns. Gruppen presenteras i samband med att det nya träningsåret inleds i oktober.
- Verksamhetsår för elitgruppen är samma som för träningsåret det vill säga oktober/oktober.

KRITERIER FÖR URVAL

- **Tävlingsresultat** från senior- eller juniorklass (SM och/eller Svenska cupen) under föregående tävlingsår med en eller flera individuella placeringar inom + 10 % från vinnarens tid.
- **Kapacitetskrav.** Utöver tävlingsresultat även uppfyller klubbens kapacitetskrav. Se bilaga.
- **Mål.** Tydliga realistiska mål för kommande tävlings- och tränings säsong där 1) eller 2) ovan kan uppfyllas (avgörs i samråd med tränare).
- **Vara föredöme/inspiratör i klubben**

Kapacitetskrav Stockholm City Triathlon elit

Riktvärde kapacitetskrav för senior herr/dam

Olympisk Distans

Simning (1500m/50m) kort bana

Cykel 40 km tempo

Löpning 10 km

Herr

22 min

60 min

36 min

Dam

24 min

70 min

40 min

Långdistans

Simning (60 min/50 m)

Cykel (9 mil)

Löpning (21 km)

3 900 m

2 tim 15 min

1 tim 20 min

3 700 m

2 tim 30 min

1 tim 30 min

Riktvärde kapacitetskrav U23

Olympisk Distans

Simning (1500m/50m)

Cykel 40 km tempo

Löpning 10 km

Herr

24 min

75 min

37 min

Dam

26 min

85 min

42 min