

Æfingaáherslur Ármanns í frjálsíþróttum

Aldurshópur	til 6 ára	6 til 10 ára 1.-4. bekkur	11-12 ára 5.-6. bekkur	13-14 ára 7.-8. bekkur	15-16 ára 9.-10. bekkur	17-22 ára framhaldsskóli +	23 og eldri (afreks hópur)	Almenningsdeild (hlaupahópur)
Tímabil	Virki byrjun	Undirstöðukennsla	Grunnfærni	Læra að æfa	Læra að keppa	Æfa fyrir keppni	Æfa til sigurs	Heilsuefling
Megin áherslur	Hreyfiproski barna	Að þroska undirstöðu líkamlegra þátta	Læra og þróa tækni íþróttgreinanna	Þróa hæfni til að æfa skipulega með langtíma markmið í huga	Læra að undirbúa sig fyrir, framkvæma og meta árangur ikeppni	Þróa áfram hæfileikana til að undirbúa sig fyrir keppni, og læra að sjá sambengið milli undirbúnings og árangurs.	Þroska hæfileika sína og framkvæma æfingar á hæsta afreksstigi	Heilsurækt í góðum félagskap með möguleika á keppni
Skipulag	Fer fram í frjálsíþróttaskólum eða íþróttaskólum, gjarnan í samvinnu við aðrar greinar. Leikir og alhliða hreyfipjálfun.	Fer fram í frjálsíþróttaskólum eða íþróttaskólum, gjarnan í samvinnu við aðrar greinar. Samvinna við skóla um að bjóða kynningar á frjálsíþróttum. Einstaklingarnir læri sem flestar grunnfærni sem flestra greina frjálsíþróttanna. Æfingar 2x í viku	Fer fram í frjálsíþróttaskólum eða sérstökum æfingum. Ennþá lagt upp úr fjölbreytni en nú með breiðu úrvali tækniæfinga. Boðið er upp á skólaíþróttadaga í hverfinu. Æfingar 2x í viku	Æfingar eru í hópum. Áhersla er á fjölbreytni og smám saman unnið í tækni einstakra tækniæfinga með æfingum sem hæfa þessu aldurskeiði. Æfingar 3x í viku.	Sérhæfing eykst í greinum en áfram áhersla á fjölbreytni og tilbreytingu í æfingavali. Fjölbreytni til að fara í mismunandi greinar. Félagslegi hlutinn er mikilvægur í öllu starfinu. Boðið upp á að æfa 1-3x eða 4x eða oftar í viku	Aukin áhersla á sérhæfingu í keppnisgreinum en um leið áhersla á að að fyrirbyggja meiðsl. Aukið umfang æfinga í þjálfuninni og jafnvægi milli einkalífs og æfinga. Framtíðar afreksíþróttafólk. Æfingar oft í smærri hópum en samt mikilvægt að tilheyra stærri heild. Boðið upp á 6x í viku með sprett-, og stökk þjálfara. Kastarar æfa 2x til 12x í viku.	Afreksþjálfun. Þjálfun sem tekur mið af því að vera meðal þeirra bestu í heiminum. Mikil sérhæfing og oft æft í litlum hópum eða í einkatímum með þjálfar. Íþróttamaðurinn tekur í meira mæli ábyrgð á sínum eigin íþróttuferli.	Útthlaup frá Laugardalshöllinni, inniæfingar 2x í viku ef veður eru váland. Annars er æft úti.
Keppni	Ekki settar upp keppnir fyrir þenna aldurshóp.	Þrautabrautir sem reyna á fjölbreytilega hæfileika s.s. hreyfifærni, þol og sprengikraft. Fjöldi hópa og stærð þeirra ræðst af þátttakendafjölda. Gerð þrauta og fjöldi ræðst jafnframt að hluta af fjölda hópa, aldri og þroska iðkenda.	Fjölþrautir og boðhlaup. Keppt er mest heima í héraði en einnig á MÍ 11-14 ára. Hver árgangur keppir saman og kynin keppa aðskilin í greinum.	Þessi aldur keppir á Rvk meistaramóti og öðrum mótum í nágrenninu. Þau keppa á MÍ 11-14 ára. Hver árgangur keppir saman og kynin keppa aðskilin. Áhersla er á að verðlauna liðakeppni.	Keppt er á þeim mótum sem í boði eru á mótaskrá FRÍ. Áhersla er á keppni í aldursflokkum en líka á fullorðinsmótum með áherslu á eigin árangur. MÍ 15-22 ára, Bikar 15 ára og yngri. Verkefni unglínganefndar FRÍ. Gautaborgarleikar og skólakeppnir.	Keppt er á öllum opnum mótum á landinu. Meistaramót, bikarkeppnir og landskeppnir. Takmarkið er að koma sem flestum inn í unglíngaverkefni hjá FRÍ. Æfingabúðir erlendis um páska. Gautaborgarleikar annað hvert ár	Keppt á öllum mótum innanlands sem henta viðkomandi íþróttamanni. Liðakeppni fyrir hönd Ármanns s.s. MÍ og bikarkeppnir. Stefna að koma sem flestum í landsliðsverkefni og inn á stóru mótin í Evrópu og ÓL og HM.	Þeir sem áhuga hafa á því geta æft og keppt í öldungaflokkum 35 ára og eldri