

# Handbók Fimleikadeildar Ármanns



## Efnisyfirlit

Efnisyfirlit.....	2
Inngangur .....	6
Saga og þróun deildarinnar .....	6
Meginmarkmið .....	8
Reglur í sal .....	9
Árlegir viðburðir .....	10
Ármannsmót.....	10
Ármannssýning.....	10
Aðventumót Ármanns .....	10
Uppskeruhátíð Fimleikasambandsins .....	10
Skipulag .....	11
Skipurit Fimleikadeildar Ármanns.....	11
Hlutverk Aðalfundar .....	12
Hlutverk stjórnar.....	12
Formaður .....	13
Varaformaður .....	13
Gjaldkeri .....	13
Ritari .....	13
Meðstjórnendur .....	13
Áheyrnarfulltrúi .....	14
Rekstrarstjóri / skrifstofa .....	14
Foreldrafélag .....	15
Hlutverk foreldrafélags.....	15

Formaður foreldrafélags.....	16
Gjaldkeri .....	16
Ritari .....	16
Meðstjórnendur .....	16
Nefndir.....	17
Hlutverk nefnda.....	17
Viðburðanefnd.....	17
Mótanefnd.....	17
Búninganefnd .....	18
Fjáröflunarnefnd.....	18
Fjármálastjórn .....	19
Meginmarkmið .....	19
Umgjörð þjálfunar og keppni.....	20
Íþróttaleg markmið.....	20
Markmið hópa .....	20
Uppeldisleg, sálfræðileg og félagsleg markmið. ....	21
Þjálfarar .....	22
Yfirþjálfari Fimleikadeildar.....	22
Aðalþjálfarar sviða .....	23
Þjálfarar almennt.....	23
Til umhugsunar fyrir þjálfara .....	26
Grundvallareglur í kennslu: .....	26
Ábyrgðarhlutverk þjálfarans:.....	27
Hvað einkennir góðan þjálfara?.....	27
Forsenda framfara .....	27
Hvernig ljúka á æfingu? .....	27

Nokkur góð ráð:.....	28
Þjálfaramenntun.....	30
Hóparnir .....	31
Kríli eru iðkendur á leikskólaaldri .....	31
A-hópar eru byrjendahópar.....	31
B - hópar eru grunnhópar.....	32
C - hópar eru framhaldshópar .....	32
D – hópar eru keppnishópar.....	33
E – hópar eru lengra komnir keppnishópar.....	33
F – hópar eru meistara- og afrekshópar .....	34
Keppni.....	36
8 ára og yngri:.....	36
9-10 ára: .....	36
11-12 ára: .....	36
13-14 ára: .....	36
15-19 ára: .....	36
Verðlaunaveitingar í keppni barna og unglinga.....	37
8 ára og yngri:.....	37
9-12 ára: .....	37
13-18 ára .....	37
Félagsstarf .....	38
Markmið félagsstarfs.....	38
Hugmyndir vegna félagsstarfs .....	38
Félagar og styrktarfélagar.....	39
Foreldrastarf.....	40
Fræðslu og forvarnarstarf.....	41

Stefna deildarinnar .....	41
Áfengis- og vímuefnamál.....	41
Viðbrögð deildarinnar við neyslu iðkenda .....	41
Hlutverk þjálfara .....	42
Samstarf við foreldra .....	42
Eineltismál .....	42
Kynferðislegt ofbeldi.....	43
Góð ráð til þjálfara og foreldra .....	44
Jafnréttismál.....	45
Umhverfismál .....	45
Stefna í umhverfismálum .....	45

## Inngangur

### Saga og þróun deildarinnar

Almenn leikfimi virðist hafa verið stunduð í Glímufélaginu Ármanni frá því fljótlega í kjölfar stofnun félagsins árið 1888. Í skýrslu yfir starfsemi félagsins á tímabilinu 1. október 1921 til 30. september árið 1922 er tekið fram að fimleikaflokkur hafi verið stofnaður í upphafi starfsársins. Á þessum tíma átti Ármann sér ekki æfingaaðstöðu og fóru æfingar fram víðs vegar um bæinn, t.d. í leikfimi húsi Miðbæjarskólans og í Menntaskólanum í Reykjavík. Frá árinu 1934 til ársins 1976 æfðu Ármenningar í húsi Jóns Þorsteinssonar við Lindargötuna og til ársins 1980 fóru æfingar fimleikadeildar fram í Fellaskóla.

Fimleikar voru keppnisíþrótt karla fyrir síðari heimsstyrjöldina og var bæði keppt í íþróttinni sem einstaklings- og flokkaíþrótt. Keppt var um titilinn “besti fimleikamaður Íslands” og um fimleikabikar ÍSÍ og voru Ármenningar sigursælir á þessum árum. Fimleikakeppnir virðast leggjast af frá árinu 1938 og fram yfir 1960. Á sama tíma var íþróttin mjög vinsæl sem sýningaríþrótt og sýndu bæði kvenna- og karlaflokkar um land allt, m.a. á Lýðveldishátíðinni árið 1944. Einnig voru farnar margar sýningarferðir erlendis, m.a. til Norðurlandanna.

Fimleikadeild Ármanns var formlega stofnuð þann 7. nóvember árið 1950. Markmið deildarinnar skyldi vera að efla félagsstarfsemi fimleikafólks innan Ármanns, vinna að auknum áhuga fyrir fimleikum innan félagsins sem og utan og vinna að því að fimleikar innan félagsins fylgdu þróun í íþróttinni. Um tíma hélt íþróttin áfram að vera einungis sýningaríþrótt. Þann 11. apríl árið 1965 markar tímamót í sögu fimleika á Íslandi, þá var íþróttin endurvakin sem keppnisíþrótt þegar fimleikadeild Ármanns gekkst fyrir fimleikakeppni. Slík mót lágu síðan niðri um tíma en voru endurvakin árið 1970 og urðu þau að föstum lið í starfseminni. Einungis var keppt í karlaflokkum í byrjun en keppni í kvennaflokki hófst á starfsárinu 1972-1973. Þetta frumkvæði Ármenninga varð til þess að Íslandmeistaramót í fimleikum var endurvakið að tilhlutan Fimleikasambands Íslands á árinu 1969, en sambandið var stofnað 17. maí árið 1968. Ármenningar eignuðust marga Íslandmeistara, bæði í kvenna- og karlaflokkum, og hafa átt marga fulltrúa í landsliði Íslands sem keppt hafa á Norðulanda- og Evrópumótum.

Æfinga- og aðstöðuleysi hafði lengi staðið deildinni fyrir þrifum en straumhvörf urðu í starfsemi deildarinnar árið 1980 þegar æfingar hófust í Ármannsheimilinu í Sóltúni.

Salurinn var fullbúinn fimleikaáhöldum og árið 1989 var komið fyrir gryfju í húsinu, fyrsta sinnar tegundar í fimleikahúsi á Íslandi. Í kjölfarið varð mikill uppgangur innan fimleikadeildarinnar og áttu Ármenningar marga Íslandsmeistara á næstu árum. Í þessu húsi var fimleikadeildin til ársins 2006 en það haust flutti deildin í nýtt hús í Laugardalnum, í fullkomnasta fimleikasal landsins.

Handbók þessi er unnin með það að markmiði að skapa framtíðarskipulag og móta áætlun til lengri tíma til að vinna eftir fyrir stjórnendur, þjálfara, iðkendur, foreldra og aðra félagsmenn. Þannig er lagður grunnur að eflingu deildarinnar og vellíðan iðkenda. Fyrirsjáanlegt er að með markvissu uppbyggingarstarfi, þar sem allir stefna að sama markmiði er hægt að styrkja stoð deildarinnar og efla hana enn frekar. Með mótaðri heildarstefnu í uppbyggingu deildarinnar er stefnt að því að iðkendur skili sér í framtíðinni sem góðir fulltrúar Ármanns, Reykjavíkur og Íslands á sviði fimleikaíþróttar.

## Meginmarkmið

1. Að auka sjálfstraust iðkenda.
2. Að kenna iðkendum aga, stundvísi, góða framkomu og virðingu.
3. Að kenna iðkendum samkennd og samvinnu.
4. Að efla styrk, jafnvægi og liðleika.
5. Að efla skyn og hreyfiþroska iðkenda.
6. Að efla íþróttþroska iðkenda.
7. Að efla félags-, tilfinninga- og siðgæðisþroska iðkenda.
8. Að veita jafnt stúlkum sem piltum gott íþróttuuppeldi.
9. Að vinna gegn brottfalli eldri iðkenda hjá deildinni.
10. Að byggja upp hjá iðkendum heilbrigðar og hollar lífsvenjur sem þeir búa að alla ævi.
11. Að efla félagsvitund iðkenda hjá deildinni þannig að þeim sé ljóst að þeir séu andlit deildarinnar er þeir koma fram undir hennar merkjum.
12. Að allir iðkendur hafi sterkar taugar til deildarinnar og vilji leggja sitt af mörkum til þess að efla hana.
13. Að deildin stuðli að því að ráða til sín menntaða þjálfara, með það að leiðarljósi að menntaðir þjálfarar með áhuga fyrir starfi sínu laði að sér fleiri iðkendur.
14. Að stefna að því að skapa iðkendum góða aðstöðu til íþróttaiðkunar og keppni.
15. Að deildin hjálpi og hvetji sína þjálfara til endurmenntunar og frekari menntunar á sviði íþróttar og þjálfunar barna.



## Reglur í sal

---

Iðkendur skulu mæta 10 mínútum áður en kennsla hefst, til að skipta um föt.

Iðkendur skulu ganga vel um búnings- og baðklefa.

Iðkendur með sítt hár skulu vera með það vel fest.

Iðkendur skulu mæta snyrtilega til fara og ekki með skartgripum eða úr á sér.

Drykkir og önnur matvæli eru ekki leyfð í salnum. Vatn skal vera í lokuðum brúsum og eru leyfðir á merktum svæðum.

Æfingasalurinn er eingöngu ætlaður þjálfurum, iðkendum þeirra og þeim aðilum sem við koma starfsemi deildarinnar.

Skófatnaður sem notaður er utandyra er stranglega bannaður í salnum.

**Iðkendum ber að bíða á bekk fyrir framan salinn þar til þjálfari hópsins kemur og sækir þá, einnig skulu iðkendur fara út úr salnum að æfingu lokinni í fylgd þjálfara.**

Iðkendur skulu aldrei vera eftirlitslausir í æfingasalnum.

Áhorfendur eru beðnir um að vera á áhorfendasvæðum utan æfingsalarins.

Iðkendur skulu boða forföll til þjálfara eða koma skilaboðum til hans á skrifstofu fimleikadeildarinnar.

## Árlegir viðburðir

### Ármannsmót

Á Ármannsmóti keppa iðkendur Ármanns í þeirri grein sem þeir hafa keppt í á keppnistímabilinu. Keppt er í öllum deildum fimleikadeildarinnar þ.e.a.s. áhöldum kvenna, áhöldum karla, hópfimleikum og almennum fimleikum. Keppt er eftir reglum FSÍ. Veitt eru verðlaun fyrir börn 9 ára og eldri, aðrir keppendur fá viðurkenningu samkvæmt reglum ÍSÍ. Þjálfarar, stjórnar- og nefndamenn eru beðnir um að gefa vinnu sína á mótinu.

### Ármannssýning

Sýningin er haldin ár hvert í maí og er mikið lagt upp úr því að hún sé með glæsilegasta móti. Sýningin hefur verið haldin í Laugardalshöllinni og undanfarin ár hefur hún verið haldin í Ármannsheimilinu. Allir iðkendur fimleikadeildarinnar taka þátt að frátöldum krílahópum. Þjálfarar, stjórnar- og nefndamenn eru beðnir að gefa vinnu sína á sýningunni.

### Aðventumót Ármanns

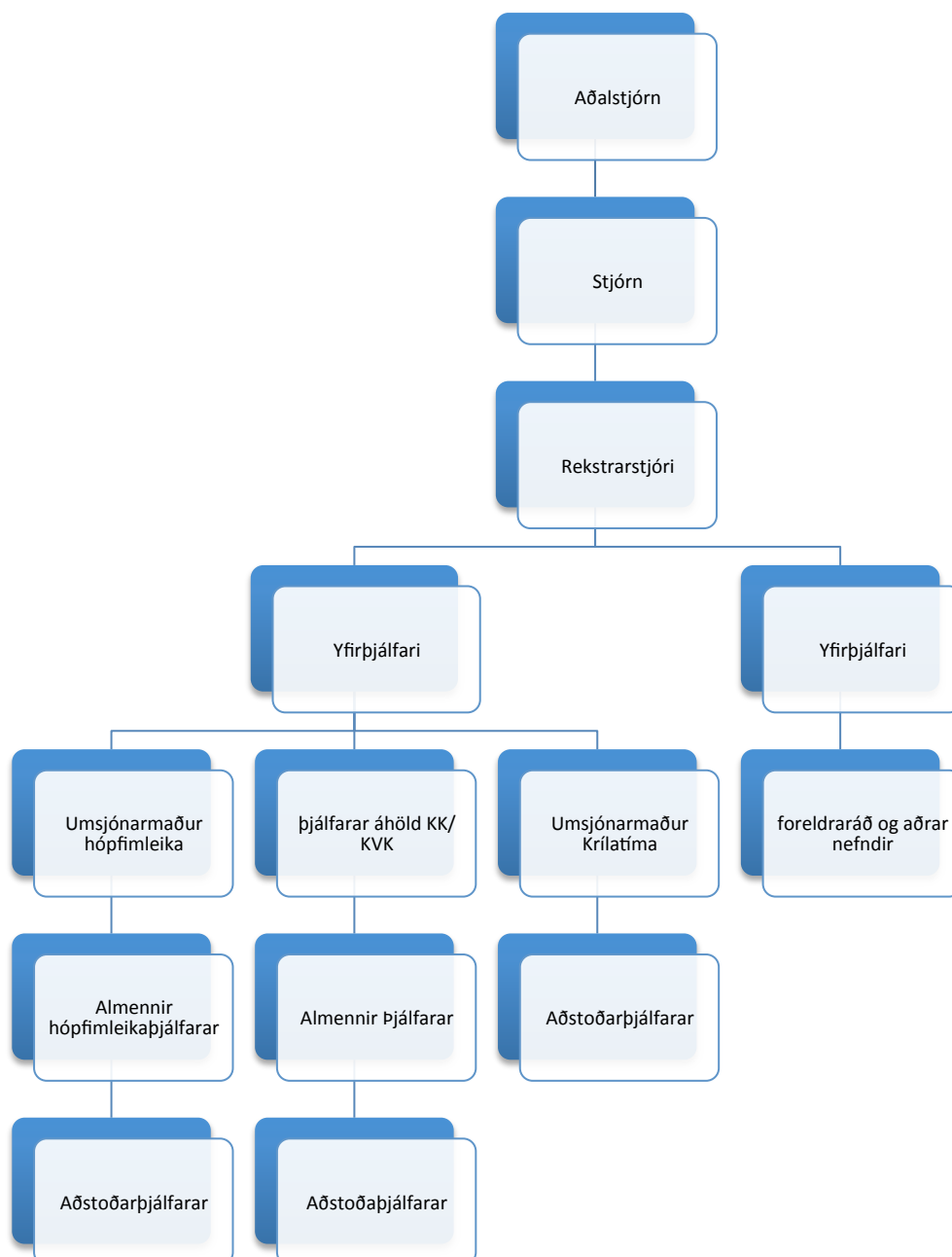
Mótið er árlegur viðburður deildarinnar til nokkurra ára. Mót þetta er boðsmót Ármanns og keppa iðkendur Ármanns í áhaldafimleikum við keppendur úr ýmsum félögum hér innanlands. Þjálfarar, stjórnar- og nefndarmenn eru beðnir að gefa vinnu sína á mótinu.

### Uppskeruhátíð Fimleikasambandsins

Árleg skemmtun fyrir áhugafólk um fimleika á vegum Fimleikasambandsins.

## Skipulag

### Skipurit Fimleikadeildar Ármanns



## Hlutverk Aðalfundar

Aðalfundur Fimleikadeildar skal haldinn fyrir 1. mars ár hvert. Allir skuldlausir félagsmenn deildarinnar hafa atkvæðisrétt og kjörgengi á aðalfundi. Til aðalfundar skal boðað með viku fyrirvara með auglýsingu opinberlega og tilkynningu til aðalstjórnar Ármanns. Aðalfundur deildar er lögmætur ef löglega er til hans boðað.

Dagskrá aðalfundar:

1. Fundarsetning.
2. Kosning fundarstjóra og fundarritara.
3. Fundargerð síðasta aðalfundar lesin og borin undir atkvæði.
4. Formaður deildar gerir grein fyrir starfssemi deildarinnar á liðnu starfsári.
5. Gjaldkeri deildar leggur fram til samþykktar og gerir grein fyrir reikningum deildarinnar, sem staðfestir hafa verið af kjörnum skoðunarmanni og gjaldkera aðalstjórnar.
6. Fjárhagsáætlun deildarinnar lögð fram til samþykktar.
7. Kosningar: a) Kosinn formaður. b) Kosinn helmingur meðstjórnenda til tveggja ára í senn.
8. Önnur mál.
9. Fundarslit.

Atkvæðagreiðslur á aðalfundi deildar: Á aðalfundi deilda ræður meirihluti úrslitum mála. Tillaga fellur á jöfnum atkvæðum.

## Hlutverk stjórnar

Að stýra Fimleikadeildinni. Fundi skal halda lágmark einu sinni í mánuði frá ágúst og fram í júní. Gera skal fundargerð fyrir hvern fund og fara yfir hana á fundinum. Einnig skal færa hana rafrænt og birta á heimasíðu deildarinnar. Fyrsti fundur vetrar skal haldinn í byrjun ágúst og skal þá búa til beinagrind að áætlun vetrarins með hliðsjón af beinagrind yfirþjálfara, skipuleggja þjálfaramál og innritun. Á þessum fundi skal þarf að koma starfi foreldrafélagsins í gang. Í lok vetrar skal fara yfir veturinn og huga að þjálfaramálum næsta vetrar.

Stjórn þarf að hafa umsjón með uppsetningu heimasíðu og færa þar inn fréttir af starfi deildarinnar.

Stjórnarmenn eru ólaunaðir.

### **Formaður**

- Er í forsvari fyrir deildina.
- Boðar stjórnarfundir að lágmarki mánaðarlega með 3ja daga fyrirvara og sendir innihald fundar á alla fundarmeðlimi.
- Stýrir fundunum og sér til þess að sjónarmið allra komi fram.
- Formaður skal sjá um að upplýsa nýja stjórnarmeðlimi um uppbyggingu og störf fimleikadeildarinnar.
- Sér um að ráða þjálfara ásamt yfirþjálfara.
- Sér um að skipa í nefndir innan fimleikadeildarinnar ásamt stjórn á fyrsta stjórnarfundum vetrar.
- Sinnir nefndarstörfum.
- Vinnur að aðkallandi verkefnum.

### **Varaformaður**

- Varamaður formanns og sinnir hans hlutverki í forföllum hans.
- Sinnir nefndarstörfum sem hann er settur í hverju sinni.

### **Gjaldkeri**

- Sér um að bókhaldið sé rétt fært og skilað til endurskoðanda.
- Hefur eftirlit með fjárhagsstöðu deildar og með greiðslu reikninga .
- Kynnir reikninga deildar á aðalfundi.
- Sinnir nefndarstörfum.

### **Ritari**

- Ritir fundargerðir á fundum deildarinnar.
- Heldur fundargerðum deildarinnar til haga.
- Sendir fundargerðir á aðra stjórnarmeðlimi eigi síðar en viku eftir fund.
- Vinnur að aðkallandi verkefnum.
- Sinnir nefndarstörfum.

### **Meðstjórnendur**

- Sitja á stjórnarfundum.
- Vinna að aðkallandi verkefnum.

- Sinna nefndarstörfum.

### **Áheyrnarfulltrúi**

- Áheyrnarfulltrúi situr stjórnarfundum sem fulltrúi ungu kynslóðarinnar svo að deildin geti einnig starfað út frá forsendum þeirra.
- Áheyrnarfulltrúi þarf að vera á aldrinum 18-25 ára.
- Áheyrnarfulltrúi hefur ekki atkvæðisrétt.
- Vinnur að aðkallandi verkefnum.

### **Rekstrarstjóri / skrifstofa**

- Hefur yfirumsjón yfir allri starfsemi deildarinnar og upplýsir stjórn um gang mála.
- Er milliliður á milli stjórnar og yfirþjálfara.
- Er milliliður á milli stjórnar, foreldrafélags og foreldra deildarinnar.
- Virkjar stjórnarmeðlimi og foreldrafélag til þátttöku.
- Sér um daglegan rekstur deildarinnar og um greiðslu reikninga.
- Heldur utan um öll gögn félagsins og varðveitir á skipulagðan hátt.
- Heldur utan um starfsferilsskrá þjálfara og starfssamninga ásamt einum stjórnarmanni.
- Upplýsir þjálfara um námskeið sem í boði eru hverju sinni.
- Kemur öllum skilaboðum frá stjórn, FSÍ og öðrum félögum til yfirþjálfara.
- Sér um innritun og innheimtu æfingagjalda.
- Sér um að undirbúa bókhald og koma því til endurskoðanda.
- Sér um allar launagreiðslur deildarinnar.
- Heldur utan um félagatal, netföng ofl.
- Sér um sölu á búningum ásamt búninganefnd.
- Sér um auglýsingar og fréttabréf ásamt einum stjórnarmanni.
- Sér um að uppfæra heimasíðu ásamt stjórnarmanni deildarinnar.

## Foreldrafélag

### Hlutverk foreldrafélags

Til að tryggja að foreldrar geti með frumkvæði sínu og hugmyndum eftt íþróttina og haft áhrif á aðstöðu og aðbúnað deildarinnar var stofnað foreldrafélag.

Í byrjun vetrarstarfsins eru foreldrar hvers hóps/flokks boðaðir á foreldrafund með yfirþjálfara og þjálfara hópsins þar sem kynnt er áætlun ársins. Á þeim fundi eru skipaðir 4 fulltrúar foreldra í foreldraráð, í hverju ráði skal vera formaður, gjaldkeri, ritari og meðstjórnandi.

Gott er að hafa alltaf að leiðarljósi að við viljum gera betur en við gerum í dag.

Nauðsynlegt er að vera opin og sveigjanleg fyrir nýjum hugmyndum. Nauðsynlegt er að allir miðli reynslu sinni, þekkingu og skoðunum til að ná fram sem bestum árangri í starfinu.

Nauðsynlegt er að efla foreldrasamstarf innan deildarinnar svo að sem flestir foreldrar verði virkir og auðveldara sé fyrir deildina að ná uppeldis- og þjálfunarmarkmiðum okkar.

Gott upplýsingastreymi milli deildarinnar og foreldra auðveldar báðum aðilum allt skipulag. Nauðsynlegt er að fræða foreldra um áherslur á æfingum og keppnum sem framundan eru.

### Hlutverk foreldraráðs er að:

- Foreldraráð er tengiliður milli iðkenda, foreldra, þjálfara og yfirþjálfara. Talsmaður foreldraráðs er jafnframt tengiliður við barna og unglingaráð/stjórn deildar.
- Foreldraráð heyrir undir yfirþjálfara/rekstrastjóra/stjórn sem sér um að samræma og skipuleggja fjáraflanir flokkanna. Foreldraráð þarf að láta vita með fyrirvara um fyrirhugaðar fjáraflanir flokks/hóps.
- Foreldraráð skal stuðla að jákvæðu og uppbyggilegu starfi innan deilda Ármanns.
- Foreldraráð skal stuðla að því að allir foreldrar hvetji öll börn á jákvæðan og uppbyggilegan hátt í leik og starfi félagsins.
- Foreldraráð skal skipuleggja allar ferðir á mót á vegum sérsambanda, æfingamót og æfingaferðir innanlands og erlendis í góðri samvinnu við þjálfara flokksins/yfirþjálfara og rekstrastjóra.

- Foreldraráð skal upplýsa aðra foreldra um þær fjáraflanir og starfsemi sem er í gangi hverji sinni, með foreldrafundum í samvinnu við þjálfara eða með facebook/póst samskiptum.
- Foreldraráði er með öllu óheimilt að láta þjálfara sjá um fjáraflanir, né vörslu fjármuna. Foreldraráð skal ávallt skipa 1-2 fulltrúa sem sjá um viðkomandi verkefni hverju sinni.
- Foreldraráð skal markvisst stuðla að því að framkoma foreldra iðkenda á vegum Glímufélagsins Ármanns sé til fyrirmynda í hvívetna.
- Foreldraráð skipar gjaldkera fyrir hópinn/flokkinn sem skal vera með yfirlit um stöðu iðkenda á foreldrafundum sé þess óskað.
- Gjaldkeri skal fá fulltrúa úr foreldraráði til að fara yfir bókhaldið með sér í lok árs.

### **Formaður foreldrafélags**

- Stýrir fundunum og sér til þess að sjónarmið allra komi fram.
- Formaður skal sjá um að upplýsa nýja meðlimi um uppbyggingu og störf foreldrafélagsins.
- Vinnur að aðkallandi verkefnum.

### **Gjaldkeri**

- Sér um að halda utan um fjármál iðkenda sem tekur þátt í fjáröflunum.
- Vinnur að aðkallandi verkefnum.

### **Ritari**

- Ritir fundargerðir á fundum foreldrafélagsins.
- Heldur fundargerðum félagsins til haga.
- Vinnur að aðkallandi verkefnum.

### **Meðstjórnendur**

- Sitja á foreldrafélagsfundum.
- Vinna að aðkallandi verkefnum.



## Nefndir

Skipaðar eru þrennskonar nefndir ár hvert af stjórn deildarinnar þ.e.a.s viðburðanefnd, mótanefnd og búninganefnd.

## Hlutverk nefnda

Nefndum fimleikadeildarinnar ber að vinna að þeim verkefnum sem varða sinn málaflokk. Nánari starfslýsingar á hverri nefnd fyrir sig er að finna hér neðar.

### Viðburðanefnd

- Sér um skipulag varðandi sýningar og aðra árlega viðburði á vegum deildarinnar.
- Í nefndinni skulu sitja: einn stjórnarmeðlimur deildarinnar, yfirþjálfari, nefndarstjóri ásamt tveimur öðrum nefndarmönnum.
- Í nefndinni skal sitja ritari og rita fundagerðir.
- Nefndin skal halda fundi fyrir viðburð minnst mánuði fyrir og deila með sér verkefnum.
- Nefndin skal koma skilaboðum um viðburði á skrifstofu um leið og ákvarðanir eru teknar, og sjá til þess að skilaboð komist til allra sem að viðburðinum koma.

### Mótanefnd

- Í mótanefnd skulu sitja yfirþjálfari, stjórnarmeðlimur og toppþjálfari þeirra deildar sem mót á við, ásamt a.m.k. einum nefndarmeðlimi.
- Nefndin skal alltaf skipa mótsstjóra fyrir hvert mót.
- Nefndinni ber að halda fund minnst mánuði fyrir mót og tilkynna það til þjálfara með lágmarks þriggja vikna fyrirvara. Þjálfarar skulu senda inn lista um keppendur minnst tveimur vikum fyrir mót og mótsskipulag skal vera komið viku fyrir mót og komið í hendur allra sem koma að mótinu.
- Nefndinni ber að passa vel upp á að allar tímaáætlanir séu sem nákvæmastar.
- Nefndin ber ábyrgð á að öryggisreglum sem og öðrum reglum sé fylgt eftir á mótsstað.
- Nefndin sér til þess að nægur fjöldi dómara og þjálfara sé á mótsstað.
- Mótsstjóri ber að taka á mótí öllum spurningum, kvörtunum og kærnum og beina þeim áfram til yfirdómara ef þörf er á. Tilkynna skriflega allar kvartanir og kærur til framkvæmdastjóra og formanns deildarinnar eigi síðar en viku eftir mót.

- Nefndin skal stýra uppsetningu á sal á mótsstað.
- Nefndin skal gera mótsstað áhorfendavænan, aðgengilegan og þægilegan fyrir iðkendur, áhorfendur, dómara, þjálfara og aðra sterfsmenn mótsins.
- Nefndin skal gefa út mótsskrá til fjölritunar fyrir áhorfendur annars vegar og þjálfara og dómara hins vegar.

### **Búninganefnd**

- Í nefndinni skulu sitja einn stjórnarmeðlimur deildarinnar, ásamt fulltrúa úr hverju sviði sem og einum áheyrnafulltrúa sem er iðkandi hjá deildinni.
- Nefndinni ber að funda einu sinni á önn.
- Nefndin kemur tillögum um búningamál áfram til stjórnar deildarinnar.

### **Fjáröflunarnefnd**

Sér um að skipuleggja fjáraflanir fyrir deildina og fær í lið með sér hæfa einstaklinga á því sviði. Í nefndinni skulu vera þrír aðilar.

## Fjármálastjórn

Nauðsynlegt er að skapa deildinni jákvæða umfjöllun hvað varðar fjármál. Jákvæð umfjöllun skilar sér í sterkari aðstöðu til að stjórnarfolk eigi auðveldara með að sækja til styrktaraðila, því þeir skipa stóran sess í íþróttahreyfingunni. Mjög mikilvægt er að deildin sé samkeppnishæf við hinn almenna markað í launamálum og fái fagfolk og hæft fólk til starfa.

### Meginmarkmið

- Að deildin sé samkeppnishæf við hinn almenna vinnumarkað í launamálum.
- Að laun þjálfara séu samræmd og miðast við menntun þeirra og reynslu.
- Að þjálfarar séu launþegar.
- Að deildin skili jákvæðu ársuppgjöri.
- Að fjárhagsáætlun fyrir næsta rekstrarár liggi fyrir við uppgjör fyrra árs.
- Að kostnaði iðkenda sé stillt í hóf.
- Að stjórnin hafi yfirumsjón með tekjuöflun / fjáröflun deildarinnar.
- Að framkvæmdastjóri sé með fjárráð deildarinnar.
- Að bókhald deildarinnar sé fært hjá löggildum endurskoðanda og yfirfarið reglulega af framkvæmdastjóra Ármanns eða skoðunarmanni.
- Að fjárhagsstaða sé metin reglulega.
- Að ekki sé stofnað til skulda.
- Að hafa yfirumsjón með eigum deildarinnar, áhöldum og búningum.
- Að leita eftir leiðum til að efla fjárhag og styrkja rekstur og markaðshlutdeild á ýmsa vegu.

## Umgjörð þjálfunar og keppni

### Íþróttaleg markmið

Íþróttir hafa uppeldislegt, menningarlegt og heilsufarslegt gildi fyrir þá sem þær stunda.

Við uppbyggingu íþróttastarfs, hvort sem um æfingar og/eða keppni er að ræða, skal miða að því að allir hafi jafngild tækifæri og séu metnir að verðleikum óháð uppruna, þjóðfélagsstöðu, litarhætti eða kyni.

Fimleikadeild Ármanns hefur allt frá upphafi einsett sér að vinna gott og vandað starf. Til að halda starfseminni við og reyna að betrumbæta þarf stöðugt aðhald og ákveðna stefnu.

- Starf deildarinnar tekur mið af stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga. Allt stjórnarfolk og starfsmenn, þar með taldir þjálfarar hafi kynnt sér stefnuyfirlýsingu ÍSÍ.
- Deildin hafi það að leiðarljósi að íþróttaiðkun skuli vera þroskandi bæði líkamlega, andlega og félagslega. Með því móti má skapa aðstæður fyrir mun fleiri börn og unglunga til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar. Með skipulegri og markvissri þjálfun eins og hér er lýst má skapa börnum og unglungum aðstæður til að verða afreksmenn seinna meir á lands- eða alþjóðamælikvarða, þegar þeir hafa mesta líkamlega og sálræna hæfileika til þess. Að sama skapi er gert ráð fyrir að þeir sem ekki velja afreksmennsku eða keppnisíþróttir fái tækifæri til að stunda íþróttir eða líkamsrækt við sitt hæfi.

### Markmið hópa

Markmið verða alltaf að koma frá hverjum þjálfara fyrir sig með hjálp og umsjón yfirþjálfara og handbók þessi höfð til hliðsjónar. Markmið hópa og þjálfara skulu aldrei stangast á við markmið handbókar deildarinnar.

Deildin skiptir markmiðum niður í 6 þrep. Þrep eru ekki stigbundin heldur samfelld ferli. Það er einstaklingsbundið á hvaða stigi iðkandinn ákveður að staldra á. Deildin leggur upp úr því að allir geti stundað ... á sínum forsendum.

1. þrep Skemmtun (leikjaform), fjölbreytni og skynfærin ( 3 – 6 ára).
2. þrep læra að æfa ( 6 – 8 ára).
3. þrep æfa til að æfa ( 8 – 10 ára).

4. þrep æfa til að keppa - keppnismiðaðir hópar (10 – 12 ára).
5. þrep æfa til að vinna ( 12 -18 + ára ).
6. þrep æfa til að æfa, líkamsrækt eða ná hámarks árangri (18 ára +).

### **Uppeldisleg, sálfræðileg og félagsleg markmið.**

- Að efla alhliða hreyfi-, félags-, vitsmuna- og tilfinningaþroska.
- Læra að vera þátttakandi í hóp.
- Læra með tímanum að taka sigri og tapi.
- Læra að taka jákvæðri gagnrýni.
- Að eignast nýja vini.
- Að öðlast aukið sjálfstraust og sjálfstæði.
- Læra að tileinka sér hollar lífsvenjur.
- Bera virðingu fyrir sjálfum sér, öðrum iðkendum, þjálfurum og síðast en ekki síst íþróttinni sjálfri.
- Læra aga.

## Þjálfarar

### Yfirþjálfari Fimleikadeildar

Gerir verkefnaskrá vetrarins og sér um að henni sé fylgt eftir. Gerir tímatöflu og raðar þjálfurum niður á hópa. Yfirþjálfari hefur fleiri skyldur og verkefni en hin almenni þjálfari en almennar reglur þjálfara gilda líka við um hann.

1. Yfirþjálfari hefur yfirumsjón yfir allri þjálfun hjá deildinni og fer yfir þjálfaraáætlun hvers þjálfara. Hann skal leiðbeina þjálfurum og hvetja þá til að sækja námskeið á vegum ÍSÍ sem eru í boði hverju sinni.
2. Yfirþjálfari er tengiliður þjálfara við stjórn.
3. Annast samskipti við fimleikasamband Íslands sem ekki snúa að stjórn.
4. Mótar markmið og afreksstefnu deildarinnar.
5. Yfirþjálfari kemur með hugmyndir að: fjölda æfingatíma hvers hóps, félagslegum atburðum, æfingabúðum, heimsóknum o.s.frv.
6. Á hverju vori skal yfirþjálfari sjá um stöðupróf iðkenda, til að auðvelda röðun í hópa, og sjá um að raða í A, B og C hópa. Í hópum D, E og F skal fara yfir með þjálfara hópsins í kringum 15. ágúst ár hvert, stórvægilegar breytingar á D hópum og upp úr ættu ekki að þurfa eiga sér stað.
7. Yfirþjálfari skal skila inn stundaskrá, uppröðun hópa og öðrum gögnum varðandi veturinn til stjórnar.
8. Yfirþjálfari skal sitja í þeim nefndum deildarinnar sem hann er skipaður í.
9. Yfirþjálfari skal sjá um að hver þjálfari vinni skipulega með iðkendum og meti framfarir þeirra með markvissum og reglubundnum hætti.
10. Yfirþjálfari heldur þjálfarafundi einu sinni á önn, og oftast ef með þarf, með þjálfurum. Yfirþjálfari skal á þessum fundum fjalla um málefni allra hópa og sjá til þess að þjálfarar haldi skýrslu um sína hópa. Einnig skal hann halda foreldrafundi að vori og hausti ásamt þjálfurum, þar sem þjálfaraáætlanir skulu kynntar foreldrum. Fundarplan skal sent til framkvæmdastjóra fyrir fundi, og fundargerð eftir fundi.
11. Yfirþjálfari skal sitja stjórnarfundi þegar hann er boðaður.
12. Yfirþjálfara ber að fylgja stefnu ÍSÍ um íþróttir barna og unglinga. Hann skal hvetja þjálfara til að fara með hópa á viðeigandi mót. Einnig skal hann sjá um skráningu á mót og útvega dómara.

13. Yfirþjálfari hefur ekki fjárráð og þarf því að fá samþykki stjórnar fyrir öllum fjárútlátum.

### **Aðalþjálfarar sviða**

Aðalþjálfari hefur fleiri skyldur og verkefni en hinn almenni þjálfari en almennar reglur þjálfara gilda líka um hann.

1. Aðalþjálfari sér um að framkvæma breytingar ef færa þarf iðkanda á milli hópa. Það þarf svo að tilkynna til forráðamanns, yfirþjálfara og framkvæmdastjóra áður en þær eiga sér stað.
2. Hann sér um að uppfæra markmið hvers hóps ef þess gerist þörf.
3. Hann er tengiliður almennra þjálfara við yfirþjálfara annars vegar og almennra þjálfara og framkvæmdastjóra hins vegar.
4. Sér um þjálfun meistara- og afrekshópa og lengra kominna iðkenda.
5. Hefur umsjón með ýmsum sérverkefnum í samráði við yfirþjálfara.
6. Hefur yfirumsjón með störfum almennra þjálfara.
7. Sér um handleiðslu við grunnþjálfun.
8. Er leiðbeinandi almennra þjálfara og aðstoðarþjálfara.
9. Aðalþjálfari skal vera í fullu samstarfi við yfirþjálfara deildarinnar.

### **Þjálfarar almennt**

Ráðningasamningur er gerður við alla þjálfara sem koma til starfa hjá deildinni. Í honum skal koma fram starfslýsing, æfingatími, tímalaun og lengd samninga.

1. Undirbúningur: Þjálfari skal koma vel undirbúinn fyrir hverja æfingu og vinna eftir fyrirfram gerðri áætlun og markmiðum, í samræmi við markmiðasetningu hvers hóps. Gera skal áætlun fyrir hvora önn fyrir sig og skila til yfirþjálfara fyrir haust- og vorönn.
2. Mæting: Þjálfari mæti í síðasta lagi 10 mínútum fyrir tímenn.
3. Mætingalisti: Þjálfari sér alfarið um sinn hóp og ber ábyrgð á honum. Hann skal halda mætingalista yfir sinn hóp. Þjálfari skal hringja í iðkanda sem ekki hefur mætt á 3 æfingar í röð, án þess að tilkynna forföll. Ef einhverjar breytingar eru á hópnum skal tilkynna það strax til framkvæmdastjóra og setja inn á mætingalista auk þess að dagsetja hvenær iðkandi hætti / byrjaði.

4. Umsjón hópa: Þjálfari skal kynna iðkendum sínum í upphafi tímabils húsreglur þær sem gilda í Ármannsheimilinu og brýna fyrir þeim góða umgengni, einkum er varðar skófatnað og umgengni í búnings- og baðklefa.
5. Þjálfari sækir hóp sinn á bekk fyrir framan salinn á réttum tíma og fylgi honum þangað að æfingu lokinni.
6. Þjálfari sér um að koma skilaboðum til iðkenda í sínum hóp t.d. boðun á viðburði s.s. sýningar, mót, foreldrafundi o.fl. Þetta gerir þjálfari með því að senda tölvupóst á foreldra.
7. Hegðun iðkenda: Þjálfari skal halda uppi góðum aga og sjá til þess að iðkendur eru ekki að fara út fyrir sitt æfingasvæði. Þjálfari gæti þess einnig að nemendur fari eftir settum iðkendareglum. Þjálfara er skylt að fylgjast með að þessu sé framfylgt allt æfingatímabilið. Þjálfari hefur fullt vald til að vísa iðkendum úr húsi, ef þeir brjóta húsreglur. Þjálfari skal láta foreldra vita, hafi hann neyðst til að vísa iðkanda af æfingu eða úr húsi, börnum undir 8 ára skal aldrei vísa út úr húsi heldur aðeins út úr salnum eða á einhvern ákveðinn stað í salnum.
8. Klæðnaður: Þjálfari klæðist íþróttafatnaði við kennslu og er ekki með áberandi skartgripni né tyggjó. Noti einnig hártreygju í sítt hár. Þjálfari skal vera til fyrirmyndar hvað varðar snyrtimennsku og alla framkomu.
9. Þjálfari skal hafa slökkt á farsíma eða hafa hann hljóðlausan.
10. Veikindi og slys: Komi upp veikindi hjá iðkanda eða slys beri að höndum, ber þjálfara að tryggja að viðkomandi fái nauðsynlega umönnun og að forráðamenn séu látnir vita. Þjálfarar skulu fylgjast með afdrifum og bata þeirra sem slasast við æfingar á vegum ...deildar Ármanns. Eftir öll slys skal þjálfari fylla út skýrslu á þar til gert blað og afhenda viðeigandi aðila.
11. Breyting á æfingatímum: Þjálfara er ekki heimilt að flytja til æfingatíma hópa nema sérstaklega standi á og þá í samráði við yfirþjálfara. Þjálfara er óheimilt að fjölga æfingatímum umfram samþykktu stundaskrá viðkomandi hóps. Ekki eru greidd laun fyrir aukatíma, nema að fyrirfram fengnu samþykki stjórnar.
12. Flutningur milli hópa: Flutningur á milli hópa skal venjulega ekki eiga sér stað nema í byrjun annar. Ef gildar ástæður liggja fyrir flutningi iðkenda milli hópa á öðrum tímum skal haft samráð við yfirþjálfara, forráðamenn iðkenda og framkvæmdastjóra/íþróttastjóra deildarinnar.



13. Búningar: Þjálfarar skulu, í samráði við búninganefnd, vinna saman að búningamálum fyrir sýningar og mót.
14. Ábyrgð: Brýnt er að öryggi iðkenda á æfingum sé tryggt eins vel og hægt er.
15. **Iðkendur mega aldrei vera eftirlitslausir inni í sal, né einir að æfa!**
16. Áhöld: Þjálfari skal sjá til þess að umgengni um áhöld og tæki deildarinnar sé góð og fylgjast með meðferð áhalda í flutningi innan salar sem utan. Einnig ber þjálfara að tilkynna yfirþjálfara eða umsjónarmanns salar ef einhverju er ábótavant varðandi áhöld eða ef einhver áhöld þarfnast lagfæringar bæði vegna slyshættu og endingu áhalda.
17. Fundir: Þjálfara er skylt að mæta á þjálfarafundi einu sinni á önn með yfirþjálfara, eða eins oft og yfirþjálfari telur þörf á að funda.
18. Þjálfari haldi a.m.k. einn foreldrafund á önn með aðstoð yfirþjálfara ef með þarf.
19. Félagslíf: Þjálfari skal gera eitthvað félagslegt minnst einu sinni á önn samkvæmt dagatali eða að eigin frumkvæði í samráði við yfirþjálfara.
20. Mót og sýningar: Þjálfarar annist hópa sem sýna á félagsmótum og sýningum. Þeir geta óskað eftir aðstoðarfólki ef hóparnir eru of stórir eða ef þeir þurfa að sinna fleiri en einum hópi samtímis. Ekki er greitt fyrir þennan þátt sérstaklega.
21. Veikindi: Veikindaforföll tilkynnist til yfirþjálfara með eins miklum fyrirvara og hægt er, svo unnt verði að útvega forfallaþjálfara.
22. Önnur forföll: Önnur forföll skal tilkynna með viku fyrirvara. Ef um lengri fjarveru er að ræða, þá eru þær aðeins heimilar að fengnu samþykki framkvæmdastjóra og með að lágmarki tveggja vikna fyrirvara.
23. Reykingar: Reykingar eru ekki heimilar í Ármannsheimilinu. Þjálfarar sem reykja, mega ekki gera það á meðan þeir eru samvistum við iðkendur Ármanns, þótt utan íþróttahússins sé og eru beðnir um að gæta þess hvar þeir reykja utan vinnutímans.
24. Neysla áfengis: Þjálfurum og öðrum starfsmönnum Ármanns er með öllu óheimilt að vera undir áhrifum áfengis við störf sín. Hið sama gildir um keppnis- og eða æfingaferðir innanlands sem utan. Gilda hér “Grundvallarreglur ÍSÍ um ferðalög innan-lands og utan” frá 12. maí 1979. Fyrsta grein þeirra hljóðar svo: “Íþróttamenn, fararstjórn og þjálfarar skulu ávallt vera til fyrirmyndar um framkomu alla, bindindissemi, hæversku og reglusemi á leikvangi og utan.”

25. Starfssamningur og kjör: Milli fimleikadeildar Ármanns og þjálfara er gerður skriflegur samningur. Stjórnin gerir ráðningasamning við þjálfara þar sem hann staðfestir m.a. verklagsreglur deildarinnar.

Viðurlög: Þjálfari, sem brýtur gegn starfsreglum þessum hlýtur áminningu. Ítrekuð brot er brottrekstrarsök.

Námskeið: Allir þjálfarar deildarinnar þurfa að fara á skyndihjálparnámskeið strax á fyrsta starfsári. Þjálfari sem ekki hefur lokið viðurkenndu skyndihjálparnámskeiði skal aldrei vera einn í salnum með hóp. Í salnum skal alltaf vera þjálfari sem kann skyndihjálp.

Fjöldi barna: Hámarksfjöldi barna er 12 á hvern þjálfara ef hópurinn fer umfram þann fjölda er ráðinn aðstoðarþjálfari í hópinn. Í meistara- og afrekshópum er hámarksfjöldi 8 án aðstoðarþjálfara.

**Þjálfari hafi athygli á hópnum sínum á æfingu og sé hjá honum allan tímann.**

### **Til umhugsunar fyrir þjálfara**

Þegar þjálfari tekur að sér þjálfun barna tekur hann að sér mikla ábyrgð. Starf þjálfara er í senn gefandi og erfitt. Þjálfarar eiga allir eitt sameiginlegt, þeir hafa allir tækifæri til að gera sitt besta og ná þannig viðunandi árangri. Þá er ekki eingöngu átt við árangur í keppni heldur fyrst og fremst hvort iðkendur séu ánægðir og vilji koma aftur.

### **Grundvallareglur í kennslu:**

- Hvatning.
- Jákvæð gagnrýni (jákvæð, neikvæð og enda svo á jákvæðri).
- Fjölbreytt tilsögn, þ.e. tala við börn eins og börn – engar flóknar útskýringar.
- Samhengi og skilningur (að útskýringar séu í samhengi við skilning).
- Stígandi sé í kennslu og þjálfun (alltaf að vera að bæta við en þó ekki það mikið að iðkendur ráði ekki við stígandann – en þó ekki það lítt að þeir staðni).
- Meta þjálfunina oft, tala við aðra þjálfara, horfa á video, endurskoða þjálfunaraðferðir.
- Taka tillit til einstaklingsins, ekki eru allir dagar góðir dagar og ekki eru allir dagar eins.
- Samstaða – reyna að efla samstöðu innan hópsins.

### Ábyrgðarhlutverk þjálfarans:

- Tækni og undirbúningur, fara vel í tækniatriði, muna eftir styrkjandi æfingum á hverri æfingu og síðast en ekki síst að vera alltaf vel undirbúinn fyrir tímann.
- Þjálfari setji sér markmið (æfingaáætlun) sem nauðsynlegt er að endurskoða reglulega.
- Þjálfari er fyrirmynd, (klæðast íþróttafötum, stundvísi, teygja í síðu hári, ekki með tyggjó o.s.frv.)
- Þjálfari á að fara eftir þjálfarareglum.
- Þjálfari gerir vissar kröfur um kurteisi og aga.
- Þjálfari einbeitir sér stöðugt eins og iðkendur hans.
- Þjálfari nær árangri með nemendum, talar við nemendur nálægt.
- Þjálfari þarf að vera sjálföruggur og snöggur að grípa nemendur ef eitthvað fer úrskeiðis.

### Hvað einkennir góðan þjálfara?

- Takmark/markmið - Hver þjálfari þarf að setja niður áætlun og markmið.
- Skipulagning - Skammtímaplan – langtímaplan.
- Þekking á íþróttinni – þekkja vel reglur.
- Áhugi og hvatning.
- Stjórnun - Hafa lag á nemendum, kalla það besta fram í hverjum þeirra.
- Gott skaplyndi, hrein og ákveðin framkoma - Enga feimni.

### Forsenda framfara

- Æfa jafnt og þétt.
- Stöðugar framfarir – en skref fyrir skref, aldrei má gleyma grunninum.
- Finna persónuhæfileika, þekkja manneskjuna og hvað hentar hverjum.

### Hvernig ljúka á æfingu?

- Safna hópnum saman (sama á við í byrjun).
- Hæla, gagnrýna og hrósa.
- Veita upplýsingar, t.d. hvenær næsta æfing er, mót eða aðrar upplýsingar.

**Nokkur góð ráð:**

- Reglur eiga að vera fáar, stuttar og ákveðnar. Reyna að láta reglur tilgreina æskilega framkomu, fremur en óæskilega.
- Mikilvægt er að fá þögn og athygli allra í hópnum þegar fyrirsmáli eru gefin. Gefa skal skýr fyrirsmáli.
- Ekki hóta nemendum.
- Ekki skamma og refsa iðkendur fyrir eitthvað sem þeir vita ekki að sé bannað.
- Vertu skipulagður og alltaf búin að ákveða fyrirfram hvað gera á í tímanum.
- Hafðu öryggi iðkenda í huga.
- Þjálfari á að sinna öllum iðkendum jafnt og ganga á milli og leiðbeina.
- Þjálfari á að standa við kenningu, í sumum tilfellum þá er gott að setjast eða fara niður á hné við þjálfun, það skal vera í lágmarki.
- Gerðu þér grein fyrir því hvenær iðkendur verða þreyttir og breyttu þá um áherslur og æfingar. Vertu aldrei of lengi með sömu æfinguna, fjölbreytni er nauðsynleg.
- Gerðu raunhæfar kröfur til iðkenda, hver og einn þarf að fá verkefni við sitt hæfi.
- Hafðu alltaf næg verkefni til reiðu. Til dæmis ef röð myndast – finndu þá eitthvað til að fylla upp í með.
- Ef þér verða á mistök, viðurkenndu þau og biðdu afsökunar.
- Ekki tala niður til iðkenda, þeim ber að sýna sömu virðingu og öðru fólki.
- Muna eftir hrósi fyrir góða hegðun og vel unnar æfingar.
- Reyndu að finna ástæðu slæmrar hegðunar.
- Þjálfari þarf að vera ákveðinn og sjálfum sér samkvæmur.
- Mikilvægt er að sættast alltaf við iðkenda og skilja alltaf í góðu. Seinna í tímanum er gott að gefa sama aðila klapp á bakið.
- Ekki ávíta iðkenda fyrir framan aðra, taktu hann afsíðis.
- Þegar fengist er við óæskilega hegðun er það hegðunin sem er óæskileg, ekki barnið.
- Keppni á ekki að vera aðalmarkmið allra iðkenda. Það hafa ekki allir áhuga á keppni en þurfa þó að hafa tækifæri til að æfa á sömu forsendum og hinir.

- Ráðfærið ykkur við aðra þjálfara / yfirþjálfara við hin ýmsu atriði, auk þess ef vandamál koma upp.

## **Þjálfaramenntun**

Fimleikadeild Ármanns vill laða til sin metnaðarfulla þjálfara með reynslu af þjálfun.

Einnig kappkostar deildin að allir þjálfarar hafi lágmarksmenntun samkvæmt kröfum ÍSí.

Deildin aðstoðar þá eins og hægt er til að þeir geti sótt námskeið á vegum FSÍ og ÍSí.

Þjálfarar geta sótt um styrk til deildarinnar til þess að sækja námskeið. Þannig verður haldið uppi öfluggu og virku starfi allt árið um kring.

Þjálfarar hafa aðstöðu hjá félaginu til að halda skipulagsfundi, þjálfarafundi og skemmtanir. Sama vinnuregla gildir fyrir alla þjálfara s.s. mætingar, agi og ekki síst samræmi í launatöflu. Samráðsfundir þjálfara eru haldnir reglulega og á þeim er unnið að markvissu uppbyggingarstarfi þar sem allir stefna að sama marki. Með þessu er hægt að styrkja deildina enn frekar.

## Hóparnir

### Kríli eru iðkendur á leikskólaaldri

#### Viðburðir og félagsleg tengsl

Grillpartý (eða önnur uppákoma) í lok vorannar og jólaskemmtun á haustönn.

#### Reglur

Börnin skulu vera í íþróttafötum.

#### Þjálfarar

Lagt er upp úr því að þjálfarar Krílahópa séu með góða íþróttapekkingu og háskólagráðu á sviði leikskólabarna, íþróttufræði og/eða íþróttakennaramenntun ásamt einhverskonar fimleikakunnáttu. Aðstoðarþjálfarar séu með góða reynslu úr fimleikum.

### A-hópar eru byrjendahópar

Hópunum er ekki getuskipt. Færslur úr A – hópum á miðri önn eru stundum nauðsynlegar og tíðari en úr öðrum hópum.

As hópar eru stúlknahópar og Ad hópar eru drengjahópar. Hóparnir æfa að jafnaði tvisvar sinnum í viku.

#### Reglur

Bannað er að vera með tyggjó eða önnur matvæli á æfingu.

Allir eiga að vera í snyrtilegum íþróttafötum.

Allir iðkendur með sítt hár eiga að vera með teygjur og spennur í hárinu.

Stundvísi: Iðkendur skulu vera tilbúnir í búningsklefa þegar æfing á að byrja.

Bannað er að fara inn í æfingasalinn nema í fylgd með þjálfaranum sínum.

Áhorf er aðeins leyft í gegnum glerglugga á 2. hæð anddyris.

#### Viðburðir og félagsleg tengsl

Leiktími eða einhverskonar uppákoma á æfingartíma þar sem iðkendur kynnast á öðrum forsendum en tengdum fimleikum.

A - hópar taka þátt í vorsýningu deildarinnar ár hvert.

#### Þjálfarar

Lagt er upp úr því að þjálfarar A - hópa séu með íþróttapekkingu og reynslu eða menntun á sviði barna ásamt fimleikakunnáttu. Einnig að þeir hafi farið að lágmarki á námskeið **1A hjá ÍSÍ, FSÍ og skyndihjálparnámskeið**.

## **B - hópar eru grunnhópar**

Á þessu stigi er gjarnan farið að getuskipta. Bs eru stúlknaþópar og Bd eru drengjahópar. Hóparnir æfa tvisvar til þrisvar sinnum í viku.

### **Reglur**

Bannað er að vera með tyggjó eða önnur matvæli á æfingu.

Allir eiga að vera í snyrtilegum íþróttafötum.

Allir iðkendur með sítt hár eiga að vera með teygjur og spennur í hárinu.

Stundvísi: Iðkendur skulu vera á bekk fyrir utan salinn þegar æfing á að byrja.

Bannað er að fara inn í æfingasalinn nema í fylgd með þjálfaranum sínum.

Áhorf er aðeins leyft í gegnum glerglugga á 2. hæð anddyris.

### **Viðburðir og félagsleg tengsl**

Skemmtikvöld eða dagur, t.d. skautuferð eða pizzapartý þar sem iðkendur kynnast á öðrum forsendum en tengdum fimleikum.

B – hópar taka þátt í vorsýningu deildarinnar í lok maí ár hvert.

### **Þjálfarar**

Lagt er upp úr því að þjálfarar B - hópa séu með góða íþróttabekkingu, reynslu eða menntun á sviði barna ásamt fimleikakunnáttu. Einnig að þeir hafi farið á **námskeið 1A og 1B hjá FSÍ, þjálfaranámskeið hjá ÍSÍ og skyndihjálparnámskeið.**

## **C - hópar eru framhaldshópar**

Þessum hópum er öllum getuskipt samkvæmt stöðuprófi. Cs eru stúlknaþópar og Cd eru drengjahópar. Hóparnir æfa þrisvar til fjórum sinnum í viku.

### **Reglur**

Allir eiga að vera í **fimleikabol eða fimleikabúningi.**

Allir iðkendur með sítt hár eiga að vera með teygjur og spennur í hárinu.

Iðkendur skulu vera tilbúnir á bekk fyrir framan sal þegar æfing á að byrja.

### **Viðburðir og félagsleg tengsl**

Skemmtikvöld eða dagur, t.d. skautuferð eða pizzapartý þar sem iðkendur kynnast á öðrum forsendum en tengdum fimleikum.

C – hópar taka þátt í vorsýningu deildarinnar.



C – hópar taka einnig þátt á Ármannsmóti. Gefin eru verðlaun í þeim þrepum og einkunnir sýndar.

C – hópar eiga möguleika á að keppa á mótum innan FSÍ sem og öðrum boðsmótum sem eru í boði hverju sinni.

### **Þjálfarar**

Lagt er upp úr því að þjálfarar C - hópa séu með góða íþróttabekkingu, reynslu eða menntun á sviði barna ásamt góðri fimleikakunnáttu og reynslu við fimleikabjálfun. Einnig að þeir hafi klárað **1. stig þjálfaramenntunar hjá FSÍ, ÍSÍ og farið á viðurkennd skyndihjálparnámskeið.**

### **D – hópar eru keppnishópar**

Þessum hópum er öllum getuskipt samkvæmt stöðuprófi. Stúlknahópar eru merktir Ds, drengjahópar Dd. Hóparnir æfa að jafnaði fjórum til sex sinnum í viku.

### **Reglur**

Allir eiga að vera í **fimleikabol eða fimleikabúningi.**

Allir iðkendur með sítt hár eiga að vera með teygjur og spennur í hárinu.

### **Viðburðir og félagsleg tengsl**

Skemmtikvöld eða dagur, t.d. keiluferð eða pizzapartý þar sem iðkendur kynnast á öðrum forsendum en tengdum fimleikum.

D – hópar taka þátt í vorsýningu deildarinnar.

D – hópar taka einnig þátt í Ármannsmóti, Aðventumóti Ármanns og boðsmótum frá öðrum félögum sem eru í boði hverju sinni og mótum innan FSÍ.

### **Þjálfarar**

Lagt er upp úr því að þjálfarar D - hópa séu með góða íþróttabekkingu, reynslu og/eða menntun á sviði barna og unglunga, ásamt mikilli fimleikakunnáttu, menntun og reynslu við fimleikabjálfun. Einnig að þeir hafi farið á viðurkennd skyndihjálparnámskeið og námskeið um íþróttameiðsl. Námskeið hjá ÍSÍ og klárað þjálfara námskeið hjá FSÍ þ.e.a.s.

### **Toppþjálfararéttindi.**

### **E – hópar eru lengra komnir keppnishópar**

Þessum hópum er öllum getuskipt samkvæmt stöðuprófi. Stúlknahópar eru merktir Es og drengjahópar Ed. Hóparnir æfa að jafnaði fimm sinnum í viku eða oftar.

### **Reglur**

Allir eiga að vera í **fimleikabol eða fimleikabúningi**.

Allir iðkendur með sítt hár eiga að vera með teygjur og spennur í hárinu.

### **Viðburðir og félagsleg tengsl**

Skemmtikvöld eða dagur, t.d. keiluferð eða pizzapartý þar sem iðkendur kynnast á öðrum forsendum en tengdum fimleikum.

E – hópar taka þátt í vorsýningu deildarinnar.

E – hópar taka einnig þátt í Ármannsmóti og boðsmótum frá öðrum félögum sem eru í boði hverju sinni og mótum innan FSÍ.

E- hópar eiga mögulega á að fara í keppnis- og æfingaferðir innan- sem og utanlands.

### **Þjálfarar**

Lagt er upp úr því að þjálfarar E - hópa séu með góða íþróttabekkingu, reynslu og/eða menntun á sviði barna og unglinga, ásamt mikilli fimleikakunnáttu, menntun og reynslu við fimleikabjálfun. Einnig að þeir hafi farið á viðurkennd skyndihjálparnámskeið og námskeið um íþróttameiðsl. Námskeið hjá ÍSÍ og klárað þjálfaranámskeið hjá FSÍ þ.e.a.s. **toppþjálfararéttindi og/eða háskólamenntun á sviði fimleika.**

### **F – hópar eru meistara- og afrekshópar**

Þessum hópum er öllum getuskipt. Stúlkna hópar eru merktir Fs og drengjahópar Fd.

Hóparnir eru ákveðnir í byrjun september og eiga ekki að eiga sér stað breytingar þar á innan félagsins þar til ári síðar.

### **Reglur**

Allir eiga að vera í **fimleikabol eða fimleikabúningi**.

Allir iðkendur með sítt hár eiga að vera með teygjur og spennur í hárinu.

### **Viðburðir og félagsleg tengsl**

Skemmtikvöld eða dagur, t.d. keiluferð eða pizzapartý þar sem iðkendur kynnast á öðrum forsendum en tengdum fimleikum.

F – hópar eiga möguleika á að fara í keppnis- og æfingaferðir bæði innan- sem og utanlands.

F – hópar taka þátt í vorsýningu deildarinnar.

F – hópar taka einnig þátt í Ármannsmóti, mótum innan FSÍ. Hópfimleikahópar keppa eftir Evrópureglum í hópfimleikum.

**Þjálfarar**

Lagt er upp úr því að þjálfarar F - hópa séu með góða íþróttþekkingu, reynslu og/eða menntun á sviði barna og unglunga, ásamt mikilli fimleikakunnáttu, menntun og mikla reynslu við fimleikaþjálfun. Einnig að þeir hafi farið á viðurkennd skyndihjálparnámskeið og námskeið um íþróttameiðsl. Klárað þjálfaramenntun hjá ÍSÍ og FSÍ.

**Toppþjálfararéttindi og/eða háskólamenntun á sviði fimleika.**

## Keppni

Keppni barna og unglunga fylgi eftirfarandi áætlun. Keppni skal miðast við aldur og þroska og að hún sé hvati til ástundunar og framfara svo auka megi líkur á að ná settum þjálfunarmarkmiðum.

### 8 ára og yngri:

Keppni í þessum flokki á ekki að vera markmið. Sé keppni viðhöfð skal hún fara fram á félagsmótum og mótum þar sem félagar úr nágrennafélögum keppa. Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.

Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni.

### 9-10 ára:

Keppni skal fara fram á félagsmótum sem og á héraðs- og landshlutavísu.

Áhersla skal lögð á liðakeppni og að allir fái tækifæri til að vera með, óháð getu.

### 11-12 ára:

Keppni skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu. Áhersla skal lögð á liðakeppni og að allir fái tækifæri til að vera með, óháð getu.

### 13-14 ára:

Keppni skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu og hugsanlega erlendis. Liðakeppni skal vera í fyrirrúmi en aukin áhersla miðað við fyrri aldurskeið á keppni milli einstaklinga.

### 15-19 ára:

Keppni skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu og erlendis.

Árangur í keppni orðinn markmið sem stefnt er að og þjálfunin miðast við hvort sem um lið eða einstakling er að ræða.

## **Verðlaunaveitingar í keppni barna og unglunga**

### **8 ára og yngri:**

Allir fá jafna viðurkenningu fyrir þátttöku.

### **9-12 ára:**

- Lið vinni til verðlauna.
- Einstaklingar geta unnið til verðlauna í einstaklingsgreinum.

### **13-18 ára**

- Lið vinni til verðlauna.
- Einstaklingar vinni til verðlauna.

## Félagsstarf

Mikilvægt er fyrir deildina að góð félagsvitund og félagsandi sé til staðar.

Við viljum skapa gott samfélag með markvissri vinnu stjórnar, þjálfara og foreldra með það að markmiði að starfið í deildinni einkennist af ánægju, gleði, metnaði og áhuga.

### Markmið félagsstarfs

- Að vekja, hlúa að og efla áhuga iðkenda fyrir þroskandi félagsstarfi.
- Að félagsstarfið þjálfari iðkendur í hópvinnu og tjáningu og gefi þeim tækifæri til að takast á við ný og fjölbreytt viðfangsefni.
- Að auka samvinnu.
- Að fræða.
- Að hver iðkandi sjái styrk í því að lifa heilbrigðu lífni, heilbrigð sál í hraustum líkama.

### Hugmyndir vegna félagsstarfs

Spilakvöld, bingókvöld, bíómyndakvöld, diskó, náttfataball/-partý, foreldrakvöld, sumarhátíð, jólagleði, heimsóknir til annarra félaga, útivist o.fl.

## **Félagar og styrktarfélagar**

Hægt er að gerast félagi hjá Fimleikadeildinni með því að greiða félagsgjald í skráningakerfi félagsins.

## Foreldrastarf

Hjá deildinni hefur verið stofnað öflugt foreldrafélag sem hefur það að markmiði að efla foreldrastarfið enn frekar.

Gott er að hafa alltaf að leiðarljósi að við viljum gera betur en við gerum í dag. Nauðsynlegt er að vera opin og sveigjanleg fyrir nýjum hugmyndum. Nauðsynlegt er að allir miðli reynslu sinni, þekkingu og skoðunum til að ná fram sem bestum árangri í starfinu.

Nauðsynlegt er að efla foreldrasamstarf innan deildarinnar svo að sem flestir foreldrar verði virkir og auðveldara sé fyrir deildina að ná uppeldis- og þjálfunarmarkmiðum okkar. Gott upplýsingastreymi milli deildarinnar og foreldra auðveldar báðum aðilum allt skipulag.

Nauðsynlegt er að fræða foreldra um áherslur á æfingum og keppnum sem framundan eru.

### Nokkur atriði fyrir foreldra að hafa í huga

- Sýnum börnum okkar fordæmi.
- Verið dugleg að mæta bæði á mót og æfingar.
- Berið virðingu fyrir starfi þjálfarans.
- Hvetjum á hliðarlínu í fleirtölu.
- Sýnum börnum okkar þolinmæði í leik og starfi.
- Sýnum börnum okkar öryggistilfinningu og tölum um það sem gott er.
- Förum alltaf í "Pollíönnu-leik" þegar illa gengur.
- Það er alltaf erfitt að vera áberandi í fyrstu, kennum börnunum okkar að taka því með jafnaðargeði.
- Sýnið starfi félagsins virðingu, verið virk á foreldrafundum og þar sem umræður fara fram um þjálfun og markmið.
- Virðið rétt hver barns, óháð kyni, kynstofni eða trúarbrögðum, hvert barn er einstakt og þarfnast virðingar.
- Með því að sýna traust og kærleik þá færðu það margfalt til baka.



## Fræðslu og forvarnarstarf

### Stefna deildarinnar

Fimleikadeildin setur sér stefnu í forvarnarmálum samkvæmt stefnu ÍSÍ.

### Áfengis- og vímuefnamál

Mikilvægt er að Fimleikadeildin sé trúverðug í fræðslu- og forvarnarstarfi. Áfengis- og eða tóbaksneysla á ekki að eiga sér stað í tenglum við íþróttastarf, s.s.:

- Áfengissala í tengslum við íþróttakeppni
- Áfengisneysla í lokahófum
- Reykingar og munntóbaksneysla á íþróttasvæðum
- Áfengisauglýsingar á eða við íþróttahús.

Afreksfólk er fyrirmynd og þarf að haga sér í samræmi við það. Spurningar um siðferði, landslög, skynsemi, gott fordæmi o.fl. vakna.

Íþróttafélög þurfa að skapa aðstæður svo að öll börn og unglingar geti stundað íþróttir.

Fimleikadeild Ármanns fræðir iðkendur sína um skaðsemi vímuefna og notkun ólöglegra lyfja og bendir þeim á þær hættur sem geta fylgt lyfjanotkun m.a. með því að:

- Bjóða upp á fræðslufundi einu sinni á önn, fyrir iðkendur og foreldra um mataræði, hvíld, svefntíma og aðra þætti heilbrigðs lífennis.
- Dreifa bæklingum ÍSÍ um málefnið og fara reglulega í efni þeirra.
- Með öðrum hætti þegar það er viðeigandi

### Viðbrögð deildarinnar við neyslu iðkenda

Deildin mun bregðast sérstaklega við allri neyslu iðkenda undir 18 ára aldri og foreldrar verða undantekningarlaust upplýstir um slíka neyslu.

Fyrstu viðbrögð deildarinnar við brot á reglum þessum verða í formi tilmæla og ábendinga. Skili slík viðbrögð ekki árangri getur komið til tímabundins banns frá æfingum og/eða keppni.

Viðbrögð deildarinnar munu samt ávallt mótast af vilja til að aðstoða iðkandann við að laga sig að reglum og að hann haldi áfram að starfa innan hennar.

## Hlutverk þjálfara

Þjálfarar skulu vinna eftir vímuvarnastefnu deildarinnar, þar með talið að bregðast við vímuefnaneyslu iðkenda á viðeigandi hátt. Það er eitt af hlutverkum þjálfara að uppfræða iðkendur sína, m.a. um vímuefni o.fl.

Deildin mun sjá þjálfurum fyrir fræðslu um áhrif vímuefnaneyslu á árangur í íþróttum sem þjálfarar síðan miðla áfram til iðkenda.

Þjálfarar skulu framfylgja stefnu deildarinnar varðandi samstarf við foreldra og aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglinga.

## Samstarf við foreldra

Deildin mun upplýsa foreldra um stefnu hennar í vímuvörnum.

Deildin mun standa að góðu samstarfi við foreldra iðkenda með fræðslu um neikvæð áhrif áfengis og annarra vímuefna á árangur í íþróttum, auk fræðslu til foreldra um þjálfun og æskilegt mataræði íþróttafólks.

## Eineltismál

Mjög mikilvægt er að iðkendum ...deildarinnar líði vel og komið er fram við alla að virðingu.

Deildin líður ekki einelti og sýna þjálfarar og aðrir sjálfboðaliðar gott fordæmi með góðri hegðun í starfi deildarinnar og utan hennar. Deildin leggur áherslu á að stuðlað er að uppbyggjandi, heilbrigðu og vönduðu starfi með börnum og unglíngum. Þjálfarar eru upplýstir um þau merki sem gefa til kynna að einelti á sér stað og fylgjast þeir vel með samskiptum barna og ungmenna og gera foreldrum strax viðvart ef grunur leikur á að um einelti sé að ræða. Góð og nán samvinna milli þjálfara, starfsmanna og foreldra er grundvöllur þess að börnum og ungmennum líði vel í leik og starfi.

Deildin tekur á einelti með því að fylgja eineltisstefnu félagsins sem byggð er á *Aðgerðaráætlun gegn einelti og annarri óæskilegri hegðun* sem ÍSÍ hefur gefið út. Í henni fellst meðal annars:

- Alltaf þarf að bregðast við neikvæðri hegðun strax til þess að koma í veg fyrir að hún vindi upp á sig og verði erfiðari viðfangs.

- Mikilvægt er að byggja upp trúnað og traust á milli þeirra sem málin varða og þeirra sem að þeim koma.
- Þjálfari þarf að skrá allt hjá sér og mega ekki vera einir í viðtölum þegar jafn alvarlegt mál og einelti er annars vegar.
- Ræða þarf við iðkendur sitt í hvoru lagi til að fá staðreyndir á hreint.
- Ef málið er það stórt að þjálfari leysir það ekki á farsælan hátt verður leitað til ráðgjafarhóps íþróttafélagsins og/eða annarra sérfræðinga um eineltismál utan félagsins.

### Kynferðislegt ofbeldi

Við berum öll ábyrgð á að verja börn og unglunga fyrir kynferðislegu ofbeldi. Fimleikadeild Ármanns á að vera öruggur staður þar sem þjálfarar sjálfboðaliðar, börn og unglungar geta hist og upplifað gleði og samheldni.

Kynferðislegt ofbeldi á börnum og unglungum er þegar fullorðinn einstaklingur fær barn til að sinna sínum kynferðislegum þörfum eða annarra eða misbýður barni með kynferðislegum athöfnum.

Einstaklingar með óeðlilegar hvatir í garð barna og unglunga laðast að umhverfi þar sem þau halda sig og þar eru íþróttafélög og íþróttasvæði engin ungantekining. Deildin gerir hvað hún getur til þess að gera ofbeldismönnum erfitt fyrir og minnka líkurnar á því að einstaklingar verði fyrir kynferðislegu ofbeldi. Deildin fylgir siðareglum félagsins og þjálfurum deildarinnar ber að kynna sér efni frá ÍSÍ um *Forvarnir gegn kynferðislegu ofbeldi á börnum og unglungum í íþróttum*.

Besta leiðin til þess að koma í veg fyrir ofbeldi gagnvart börnum og það á við um hverskyns ofbeldi, eru sameiginleg gildi. Í þessu samhengi er til dæmis átt við:

- Við líðum ekki dónalegar upphrópanir eða athugasemdir um líkama hvors annars.
- Það eru ávallt að minnsta kosti tveir þjálfarar eða þjálfari og annar fullorðinn einstaklingur í ferðalögum á vegum félagsins.
- Þjálfari eða starfsmaður fer ekki inn í búningsherbergi sem ætlað er gagnstæðu kyni, nema að gengið hafi verið í skugga um að allir séu klæddir/klæddar.

- Þjálfi býður ekki einstaka barni heim til sín.
- Deildin er skyldug til þess að taka ábendingar um kynferðislegt áreiti eða ofbeldi alvarlega og bregðast skjótt við. Allir þjálfarar, starfsmenn og aðrir þeir sem eru í beinum samskiptum við börn undir 18 ára, þurfa að skila sakavottorði.
- Ef vísbendingar eru um að barn hafi verið beitt kynferðislegu ofbeldi ber að tilkynna það til viðkomandi barnaverndarnefndar. Tilkynna skal í nafni félags en ekki einstaklings.

Góðar reglur og opin umræða kemur þó ekki í veg fyrir að ofbeldið geti átt sér stað en með þeim er hægt að koma í veg fyrir að ofbeldið haldi áfram.

Það er erfitt að gruna manneskju um kynferðislegt ofbeldi gegn börnum. Vitneskja um ofbeldi í félagsstarfi eins og íþróttafélagi kemur oftast fram þegar barn eða unglingur trúir einhverjum utan félagsins fyrir ofbeldinu.

Allir þurfa að vera meðvitaðir um að enginn má líta framhjá þessu óþægilega ástandi. Allir hafa skyldum að gegna og verða að bregðast við ef grunur um misnotkun vaknar.

Þegar/ef barn segir frá ofbeldi á það ávallt að njóta vafans.

- Trúa skal orðum og upplifunum þess, hlusta en varast að yfirheyra.
- Láta barnið vita að það er rétt að segja frá, ofbeldi sé ekki á ábyrgð þess.
- Tilkynna til barnaverndar/lögreglu.

### **Góð ráð til þjálfara og foreldra**

Viðurkennið og virðið tilfinningar, langanir og líðan iðkendanna. Gagnkvæm virðing er forsenda jákvæðra samskipta.

- Hlustið á iðkendurna, viðurkennið og virðið sjónarmið þeirra, styðjið þá og hjálpið þeim að koma orðum að tilfinningum sínum og líðan.
- Varist niðurlægjandi athugasemdir um vaxtarlag, óhóflega gagnrýni og óraunhæfar kröfur um frammistöðu.
- Þið eruð mikilvægar fyrirmyndir, nýtið ykkur það á uppbyggjandi hátt.

## Jafnréttismál

Mikilvægt er að innan deildarinnar sé gætt jafnréttis milli kynja og hópa. Þetta á meðal annars við aðstöðu, fjármagn og þjálfun.

Fimleikadeild Ármanns fylgir jafnréttisstefnu Glímufélagsins Ármanns að öllu leiti.

## Umhverfismál

### Stefna í umhverfismálum

Mikil áhersla er lögð á að umhverfi okkar sé laust við allan sóðaskap bæði í sal sem úti á velli.

- Hvatt er til sparnaðar í keyrslu á æfingar og mót með því að sameinast um bíla.
- Ruslafötur eru til staðar á æfinga- og keppnissvæðum og aðilar upplýstir um það.
- Tiltækt fer fram að lokinni æfingu, keppni og sýningu.
- Æfinga- og keppnissvæði eru reyklaus.
- Pappír er losaður á sérstökum losunarsvæðum.
- Iðkendur eru hvattir til að koma/fara, hjólandi/gangandi, á/frá, æfingu/keppni.
- Umhverfisvænn íþróttaleikvangur
- Aðgengi er fyrir fatlaða.