



**Randers Freja Atletik & Motion**  
Atletik- talentsatsning og seniorelitesatsning  
**Oplevelser – Fordybelse – Udvikling – Fællesskab – Sikkerhed**

**Velkommen til Randers Freja Atletik & Motions elitekoncept.**

**Herunder kan du læse hvad de vejledende kravene er for at blive medlem af Elitekonceptet:**

Medlemskab kræver, at man indenfor de sidste 12 måneder mindst en gang har opfyldt kravet. Du skal ansøge eliteudvalget. Medlemskab kan opnås straks efter opfyldelse af objektivi krav. Der kan forventes et budget hvis der er økonomisk mulighed for det.

Medlemskab af RFAMs elitesystem kan kun opnås, når RFAMs SPU/ eliteudvalg har godkendt aftale mellem atleten og dennes træner.

Aftalen skal indeholde fastsættelse af træningsmængde, mål for kommende sæson samt konkurrenceplan. Træningsmængde skal omfatte minimum 4 gange ugentlig træning og minimum 3 gange ugentlig træning i specialøvelsen og sammen med personlig træner. Ved skader afventes udviklingen.

Ved medlemskab forudsættes det, at man stiller op ved mesterskaber **og holdkampe** i specialøvelsen.

RFAMs yder ikke støtte under ophold på efterskoler. Medlemskab i RFAMs elitesatsning kan ophøre ved ophold i andre byer under videreuddannelse.

**Træning og trænere**

Medlemskab kræver træning ifølge godkendte retningslinier.

Klubben prioriterer, at samarbejdet mellem atleten og dennes personlige

træner fungerer optimalt. Klubben anerkender at dette samarbejde er en enhed og baggrund for udvikling.

RFAM har til hensigt ifølge godkendt aktivitetsbudget, at eliteaktiv og træner altid følges ad til internationale mesterskaber.

De økonomiske rammer for hver enkelt atlet fastsættes ifølge aktivitetsplan for kommende sæson. Planen udarbejdes når det er muligt. De økonomiske rammer vil fra år til år være i overensstemmelse med klubbens elitebudget for kommende sæson .

Der ydes tilskud til 1/ deltagelse i nationale og internationale konkurrencer ifølge godkendt plan, 2/ personlig træners deltagelse i internationale mesterskaber samt i evt. kvalifikationsstævner til internationale mesterskaber. 3/træningslejre.

RFAM forventer, at de eliteaktives trænere arbejder sammen mhp at fremme et positivt miljø med daglig god stemning, og at trænerne deltager sammen med atleter i mesterskaber i videst muligt omfang.

RFAM forventer, at såvel eliteaktive samt trænere ved mesterskaber ikke bærer andre reklamer end de af klubben godkendte.

Ved optagelse i **elitetkonceptet** forpligter atleterne sig til at være loyale overfor klubben, trænere, og dets sponsorer. Det vil sige at man opfører sig ansvarligt, positivt og professionelt i alle sammenhænge. Sponsorer, som støtter vores elitekoncept, forventes at blive behandlet og omtalt positivt. Deres velvilje er med til at sikre at atleten kan få optimale træningsvilkår.

Skolegang og uddannelse passes seriøst samtidig med, at der trænes.



## Randers Freja Atletik & Motion

Atletik- talentsatsning og seniorelitesatsning

Oplevelser – Fordybelse – Udvikling – Fællesskab – Sikkerhed

### Vejledende ungdomselitekrav, udendøres piger/kvinder

	16 år	17 år	18 år	19 år	20 år	21 år
100	12,40	12,26	12,15	12,05	11,96	11,87
200	25,60	25,35	25,06	24,81	24,57	24,35
400	57,90	57,02	56,35	55,76	55,21	54,72
800	2,14,50	2,12,88	2,11,25	2,09,75	2,08,38	2,07,09
1500	4,43,50	4,37,36	4,34,16	4,30,76	4,27,56	4,24,55
3/5000	10,20,00	10,02,94	9,54,00	9,49,00	16,54,48	16,42,45
5/10000		17,40,32	17,23,22	17,08,01	36,46,49	36,19,39
100 hæk	14,30(76)	14,01(76)	14,40	14,18	13,99	13,82
400 hæk	63,35	62,50	61,70	60,96	60,29	59,66
3K forhind.	11,20,00	11,08,19	10,58,19	10,48,37	10,38,74	10,29,30
højde	1,66	1,69	1,73	1,76	1,78	1,80
stang	3,40	3,52	3,66	3,76	3,86	3,93
længde	5,58	5,67	5,79	5,92	6,01	6,11
trespring	11,70	11,82	12,11	12,45	12,80	12,99
kugle	14,10(3k)	14,97(3k)	13,71	14,20	14,69	15,13
diskos	41,50	43,76	45,90	47,51	49,88	51,82
hammer	54,00(3k)	58,76(3k)	54,58	57,18	59,57	61,76
spyd	45,00(500g)	47,71(500g)	46,88	48,54	50,11	51,49
syvkamp	4500(u)	4665(u)	4919	5202	5350	5477

### drengene/mænd

	16 år	17 år	18 år	19 år	20 år	21 år
100	11,24	11,05	10,93	10,81	10,72	10,65
200	22,70	22,34	22,12	21,92	21,59	21,45
400	51,90	50,21	48,89	48,36	47,92	47,56
800	1,55,20	1,53,90	1,52,60	1,51,60	1,50,50	1,49,70
1500	3,59,50	3,56,40	3,53,20	3,50,50	3,48,20	3,46,40
5000	15,22,50	15,04,10	14,50,60	14,35,50	14,25,20	14,16,40
10000			32,07,00	31,27,30	30,44,90	30,14,80
kort hæk	13,60(100)	14,32(91c)	14,45(99c)	14,26(99c)	14,50	14,30
400 hæk	54,80(84c)	54,36(84c)	54,26	53,57	52,80	52,21
3K forhind.	9,44,50	9,33,20	9,22,50	9,13,10	9,05,10	8,58,20
højde	1,93	1,99	2,04	2,09	2,12	2,14
stang	4,46	4,66	4,86	5,01	5,12	5,21
længde	6,77	6,97	7,17	7,37	7,48	7,58
trespring	13,90	14,33	14,77	15,17	15,46	15,66
kugle	16,25(5k)	18,03(5k)	17,28(6k)	17,97(6k)	17,10	17,65
diskos	51,85(1 ½)	53,45(1 ½)	52,51(1,75)	54,78(1,75)	53,52	55,45
hammer	59,70(5k)	64,12(5k)	63,24(6k)	66,75(6k)	64,21	66,77
spyd	59,60(700)	65,63(700)	65,11	67,98	70,74	73,00
tikamp	6090(u)	6326(u)	6994(j)	7071(j)	7193	7347



## Randers Freja Atletik & Motion

Atletik- talentsatsning og seniorelitesatsning

**Oplevelser – Fordybelse – Udvikling – Fællesskab – Sikkerhed**

### Vejledende ungdomselitekrav, indendørs piger/kvinder

	16 år	17 år	18 år	19 år	20 år	21 år
60	7,99	7,81	7,71	7,65	7,60	7,56
200	26,40	26,05	25,76	25,31	24,99	24,55
400	58,90	57,82	57,05	56,46	55,89	55,39
800	2,14,50	2,13,58	2,12,25	2,10,75	2,09,38	2,08,00
1500	4,43,50	4,37,36	4,34,16	4,31,75	4,28,50	4,24,55
3000	10,20,00	10,02,94	9,54,00	9,49,00	9,32,00	9,27,50
60 hæk	9,25(76)	8,90(76)	8,67	8,57	8,50	8,43
højde	1,66	1,69	1,73	1,76	1,78	1,80
stang	3,40	3,52	3,66	3,76	3,86	3,93
længde	5,58	5,67	5,79	5,92	6,01	6,11
trespring	11,70	11,82	12,11	12,45	12,80	12,99
kugle	14,10(3k)	14,97(3k)	13,71	14,20	14,69	15,13
femkamp	3350(u)	3480(u)	3448	3586	3727	3884

### drenge/mænd

	16 år	17 år	18 år	19 år	20 år	21 år
60	7,30	7,20	6,98	6,91	6,88	6,85
200	23,10	22,94	22,62	22,42	21,89	21,75
400	52,80	50,99	49,59	48,36	47,92	47,56
800	1,55,20	1,53,90	1,52,60	1,51,60	1,50,50	1,49,70
1500	3,59,50	3,56,40	3,53,20	3,50,50	3,48,20	3,46,40
3000	10,20,00	10,02,94	9,54,00	9,49,00	9,32,00	9,27,50
60 hæk	8,30(91c)	8,18(91c)	8,09(99c)	8,02(99c)	8,12	8,05
højde	1,93	1,99	2,04	2,09	2,12	2,14
stang	4,46	4,66	4,86	5,01	5,12	5,21
længde	6,77	6,97	7,17	7,37	7,48	7,58
trespring	13,90	14,33	14,77	15,17	15,46	15,66
kugle	16,25(5k)	18,03(5k)	17,28(6k)	17,97(6k)	17,10	17,65
syvkamp	4700(u)	4980(u)	4996(j)	5051(j)	5131	5233



**Randers Freja Atletik & Motion**  
 Atletik- talentsatsning og seniorelitesatsning  
**Oplevelser – Fordybelse – Udvikling – Fællesskab – Sikkerhed**

<b>Senioratleter 22 år.-</b>		
<b>Vejledende national krav inde/ude</b>		
<b>Kvinder</b>	<b>Disciplin</b>	<b>Mænd</b>
12,55 s	<b>100 meter</b>	10,90 s
26,00 s	<b>200 meter inde</b>	22,65 s
25,70 s	<b>200 meter</b>	22,05 s
58,70 s	<b>400 meter inde</b>	50,00 s
57,50 s	<b>400 meter</b>	49,20 s
2,13,00 min	<b>800 meter inde</b>	1.55.50 s
2.11,50 min	<b>800 meter</b>	1,53,00 min
4,36,00	<b>1500 meter inde</b>	3,53,50 min
4.32,00 min	<b>1.500 meter</b>	3.51,00 min
17,10,00 min	<b>5.000 meter</b>	14,30,00 min
36,00,00 min	<b>10.000 meter</b>	30,45,00 min
2,50,00 timer	<b>Maraton</b>	2,25,50 timer
11,20,00 min	<b>3.000 m forh.</b>	9,10,00 min
9,10 s	<b>60m hæk inde</b>	8,50 s
14,95 s	<b>100/110 m hæk</b>	15,15 s
62,90 s	<b>400 m hæk</b>	51,50 s
1,70 m	<b>Højdespring</b>	2,00 m
3,60 m	<b>Stangspring</b>	4,55 m
5,80 m	<b>Længdespring</b>	7,12 m
12,40 m	<b>Trespring</b>	14,75 m
13,20 m	<b>Kuglestød</b>	15,70 m
42,00 m	<b>Diskoskast</b>	47,50 m
50,00 m	<b>Hammerkast</b>	59,00 m
43,50 m	<b>Spydkast</b>	62,00 m
3.700 p	<b>5.k manglekamp inde 7.k</b>	4900 p.
4500 p	<b>Manglekamp</b>	6.600 p



**Randers Freja Atletik & Motion**  
 Atletik- talentsatsning og seniorelitesatsning  
**Oplevelser – Fordybelse – Udvikling – Fællesskab – Sikkerhed**

<b>Vejledende</b>	<b>Internationale senior 22 år-</b>	
<b>Kvinder</b>	<b>Disciplin</b>	<b>Mænd</b>
11,74 s	<b>100 meter</b>	10,43 s
23,93 s	<b>200 meter</b>	21,09 s
54,16 s	<b>400 meter</b>	46,76 s
2.06,38 min	<b>800 meter</b>	1.48,79 min
4.21,00 min	<b>1.500 meter</b>	3.43,46 min
16.03,84 min	<b>5.000 meter</b>	13.42,49 min
33.51,64 min	<b>10.000 meter</b>	29.06,66 min
2.39.20 timer	<b>Maraton</b>	2.17.14 timer
10.17,10 min	<b>3.000 m forh.</b>	8.44,04 min
13,68 s	<b>100/110 m hæk</b>	14,03 s
59,28 s	<b>400 m hæk</b>	51,41 s
1,84 m	<b>Højdespring</b>	2,18 m
4,26 m	<b>Stangspring</b>	5,35 m
6,26 m	<b>Længdespring</b>	7,65 m
13,42 m	<b>Trespring</b>	16,03 m
16,25 m	<b>Kuglestød</b>	18,50 m
54,30 m	<b>Diskoskast</b>	57,90 m
63,00 m	<b>Hammerkast</b>	69,70 m
55,10 m	<b>Spydkast</b>	74,90 m
5.750 p	<b>Mangekamp</b>	7.550 p