



NORRA NORRLAND
SVENSK FRIIDROTT

Nyhetsbrev från SFIF Norra Norrland

Sommaren är här och vi hoppas att ni njuter av utomhussäsongen. Vi vill även passa på att önska er en riktigt härlig friidrottssommar!

Tävling

DM arena

Boden friidrott i samarbete med Nedre Soppero, Tväråselet och Gällivare SK arrangerar i sommar öppna DM 27-28 juli i Boden.

[Öppna DM 27-28 juli i Boden](#) | [Boden Friidrott](#) | [laget.se](#)



Regeluppdateringar

Regler inom friidrotten justeras då och då och ibland är det större ändringar som görs i regelboken. Här presenteras de regeländringar som har genomförts under 2023 och 2024 och vilka som är kommande.

De regeländringar som trätt i kraft under 2023 och 2024 finns sammanfattade här:

[Regeluppdateringar 2023](#)

[Regeluppdateringar 2024](#)

**Sen vill vi informera om två kommande internationella regeländringar:
Skor som är godkända för tävling**

Påverkar tresteg och löpgrenar 800m och längre

Från och med 1 november 2024 kommer 20mm att vara maximal sultjocklek för tävlings skor i samtliga grenar som utövas inne på friidrottsarenan utom gång, där även fortsättningsvis skor med upp till 40mm sula kommer att kunna användas.

Från och med 1 november 2024 tillåts högst 20mm sula på spikskor som används i terränglöpning. (Skor utan spikar kan även fortsättningsvis ha en sultjocklek på upp till 40mm.)

Det finns en digital lista som uppdateras kontinuerligt som gör det lättare för både tävlande och arrangörer att se vilka skomodeller som är godkända för tävling:

<https://certcheck.worldathletics.org/FullList>

Det finns också en sökfunktion där man kan söka efter ”sin” skomodell med fritext:

<https://certcheck.worldathletics.org/>

Nya dimensioner för 700g-spjut

Påverkar spjutkastare i åldersklassen P17

Från och med 1 april 2025 förändras dimensionerna för 700g-spjuten för att ge dessa redskap aerodynamiska egenskaper som påminner mer om 600g- och 800g-spjuten, vilket i sin tur bör innebära en bättre progression för unga kastares styrka och teknik. Dessa mått förändras:

Spjutets totallängd: 2400–2500mm

Avstånd från spets till spjutets tyngdpunkt: 850–990mm

Avstånd från spjutets tyngdpunkt till bakände: 1410–1650mm

Utbildning

Utvecklingsträff Norrland 11-13 oktober

För andra året i rad arrangeras Utvecklingsträff Norrland genom ett samarbete mellan Riksfriidrottsgymnasiet Umeå, Friidrottens kompetenscentrum Idrottshögskola vid Umeå universitet samt Norra och Södra Norrlands friidrottsdistrikt. I år deltar även Svensk Friidrott med ett nationellt tränarforum så det kommer tränare och föreläsare från hela Sverige.



Miss inte denna tredagarsträff som riktar sig till både aktiva och tränare!

<https://www.friidrott.se/norra-norrland/utbildning/utbildning/utvecklingstraff-norrland/>

SFIF nyhetsbrev Utbildning

Om man inte vill missa något som händer i Sverige kring utbildning och ledarskap så vill vi tipsa om att följa Svenska friidrottsförbundet nyhetsbrev för utbildning och ledarskap. För att anmäla er till nyhetsbrevet klickar du [HÄR](#).

Är din förening intresserad av att ha en utbildning hos er? Kontakta emma.granlund@friidrott.se

YALA

Har ni någon ung person som är en duktig och engagerad ledare i er förening? Då kan denna ansöka till ledarutbildningen YALA.

Youth Athletics Leader Academy (YALA) är ett utbildningsprogram för unga ledare 15–25 år. Det övergripande syftet är att erbjuda en bred utbildning där deltagarna får kunskap om flera olika perspektiv på ledarskap, både praktiskt och organisatoriskt. Här får deltagarna möta andra unga ledare runt om i landet, byta erfarenheter och skapa värdefulla kontakter för ett framtida engagemang inom friidrotten. Läs mer om hur du anmäler intresse [HÄR](#).

Veteran

Svenska Friidrottsförbundet har en del koncept och stöd man kan få för att starta upp verksamhet för veteraner. Ta del av dem här nedan.

Projektstöd IF 65+

Föreningar kan söka bidrag kallat Projektstöd IF 65+ för att utveckla eller starta upp verksamhet för målgruppen 65+. Läs mer på vår webbplats:

<https://www.friidrott.se/forening-forbund/forening/driva-och-utveckla-foreningen/projektstod-if-24-25/tema-idrott-65/>

Powerträning Senior

Detta är ett träningskoncept som riktar sig till personer äldre än 60 år. Läs mer om detta här: <https://www.friidrott.se/forening-forbund/var-friidrott/vara-aktiviteter/veteranfriidrott/traningskoncept-60/>

Power Athletics Training

Power Athletics training riktar sig till målgruppen 25+. De tillhandahåller färdigkomponerade träningspass med ledarinstruktioner, marknadsföringshjälp och ett litet ekonomiskt bidrag för att göra det så enkelt som möjligt för er att starta upp. Mer information: <https://www.friidrott.se/forening-forbund/var-friidrott/vara-aktiviteter/veteranfriidrott/traningskoncept-25/>

Anslagstavla



Bilder från Bodens sommarspel 2024. Foto: Tony Kumpula

Här finns det möjlighet för alla våra föreningar att skicka in något om ni vill dela med er av i nästa nyhetsbrev. Det kan vara goda exempel, tips på vad som händer i distriktet eller liknande. Kontakta emma.granlund@friidrott.se

Valberedning Norra Norrland

Vi söker fortfarande personer som vill ingå i en valberedning för Norra Norrlands friidrottsförbund. Har du tips på lämpliga personer eller själv är intresserad så hör gärna av er till någon av våra föreningsansvariga.

KONTAKT NORRA NORRLANDS FRIIDROTTSFÖRBUND

www.friidrott.se/norra-norrland



Norra Norrlands
Friidrottsförbund

Emma Granlund
Föreningsansvarig
emma.granlund@friidrott.se

Tony Kumpula
Föreningsansvarig
tony.kumpula@friidrott.se