



# Amager Atletik Club

## Elite-koncept

*Krav og støtte til Amager Atletik Club's Elite*





## Indholdsfortegnelse

1	Indledning .....	3
2	Målsætning for AAC's elitekoncept .....	3
3	Elite- og talentarbejdet .....	3
4	Forventninger til den enkelte eliteaktive .....	4
5	Støtte til elitegruppen .....	4
6	Optagelse i Amager Atletik Club's Elitegruppe .....	4
6.1	Optagelse af eliteaktive .....	4
6.2	Generelle optagelseskrav .....	5
6.3	Kvalifikationskrav Piger/Kvinder .....	5
6.4	Kvalifikationskrav Dreng/Mænd .....	6



# 1 Indledning

Amager Atletik Club (AAC) er en klub, der på baggrund af en stor bred ungdomsafdeling ønsker at udvikle atletiktalenter og efterfølgende fastholde dem i en elitegruppe. Dette dokument beskriver klubbens elitepolitik. Klubbens eliteaktiviteter varetages af idræts- og ungdomsudvalget (IUU) herefter kaldet udvalget.

Med reference til klubbens elitekoncept har udvalget følgende opgaver:

- At vedligeholde klubbens elitepolitik og afstemme denne med bestyrelsen
- At administrere og sikre elitepolitikens gennemførelse

AAC's elitekoncept omfatter såvel talent- som eliteudvikling. De aktuelle aktive er samlet i en gruppe kaldet *Elitegruppen*. Der skelnes mellem elite på forskellige niveauer. Med denne beskrivelse af klubbens elitepolitik angives rammerne for, hvordan klubben kan støtte Elitegruppen. Ligeledes stiller klubben krav til de aktive i grupperne. Det er hermed hensigten at højne niveauet af klubbens aktive.

## 2 Målsætning for AAC's elitekoncept

AAC's elitearbejde har til formål:

- at skabe et så godt elitemiljø, at de aktive kan udvikle sig og blive blandt den nationale elite
- at højne det generelle niveau hos aktive såvel i som udenfor elitegruppen.
- at gøre AAC til en attraktiv klub, der er tiltrækkende for talenter og eliteaktive

Målopfyldelse vil primært ske gennem elitetræningsforhold samt anden form for økonomisk støtte.

## 3 Elite- og talentarbejdet

Elitegruppen er opdelt i fire niveauer henholdsvis talenter, National Elite, Elite Ultra og International Elite. De aktive inddeles efter resultatniveau. Kvalifikationskrav for elitegruppen findes bagest i dokumentet. Herudover kan udvalget under særlige forhold optage øvrige atleter såfremt udvalget sammen med træneren skønner, at den aktive har en eliteindstilling, talent, træningsniveau og en udvikling der berettiger til deltagelse i elitegruppen.

Elite og talentarbejdet i klubben vil som udgangspunkt foregå i en samlet gruppe. Senere kan gruppen opdeles såfremt forholdene gør, at dette er formålstjenligt. Elitearbejdet vil bl.a. omfatte elitetræning, elitesamlinger, arrangementer, aktiviteter og special støtte.

Elitetræning omfatter som minimum:

- Skriftlig målsætning – på kort og lang sigt
- Rammetræningsplan med sæson- og konkurrence planlægning
- Personlig træning af en uddannet kvalificeret træner.

Ovenstående skal kunne præsenteres skriftligt for udvalget.



## 4 Forventninger til den enkelte eliteaktive

For at deltage i elitegruppen, forpligter den enkelte eliteaktive sig til følgende:

- Er loyal og en god ambassadør for Amager Atletik Club
- Er ambitiøs og har en seriøs indstilling til træning og konkurrencer
- Optræder forbilledligt
- Deltager i DT matcher og for ungdom og juniorer i DMU-hold
- Deltage i danske mesterskaber DM / DMU
- Stiller op til konkurrencer i reglementeret klubbetøj, med mindre andet er aftalt med udvalget.
- Fastsætter mål og planlægning af konkurrencer i samarbejde med træner.
- Deltager i klubbens elitetræning på stadion efter aftale med træner.
- Deltager som hjælper ved mindst 5 af klubbens motionsløb, stævner eller arrangementer.

Ved misligholdelse af de aktives forpligtelser kan idrætsudvalget uden varsel ekskludere den aktive af elitegruppen. Dette gælder også ved restrancer til klubben.

## 5 Støtte til elitegruppen

Udvalget udarbejder årligt et elitebudget, der ligger grund til klubbens støtte gennem året.

Støtte kan bestå af:

- Indendørs elitetræning i atletikhal f.eks. Hvidovre, Malmø...
- Deltagelse i udvalgte elitestævner i ind- og udland
- Deltagelse i AAC elitesamlinger.
- Betaling af startgebyr og indenlandske rejser ved relevante stævner og løb.
- Betaling af startgebyr og tilskud til udenlandske rejser ved relevante stævner og løb.
- Tilskud til træningslejligheder for elitegruppen.
- Tilskud til sportstøj
- Tilskud til behandling af massør, fysioterapeut eller lignende.

Den specifikke støtte for året fremgår af dokument 'AAC's støtteordning 20xx'.

## 6 Optagelse i Amager Atletik Club's Elitegruppe

### 6.1 Optagelse af eliteaktive

For at blive optaget som eliteaktiv skal man dels opfylde et resultatmæssigt kvalifikationskrav og dels erklæres egnet af udvalget. Egnetheden afgøres i samarbejde med trænerne og tager udgangspunkt i den aktives eliteindstilling og træningsmodenhed.

Nedenstående optagelsesbetingelser skal suppleres med de efterfølgende generelle optagelsesbetingelser.

- Man kan første gang kvalificere sig til Elitegruppen i den sæson man fylder 15 år
- Man kvalificerer sig som eliteaktiv ved at opfylde de af AAC angivne kvalifikationskrav for elitegruppen



## 6.2 Generelle optagelseskrav

- Ansøgning sendes til idrætsudvalget, jævnfør klubbens hjemmeside. Ansøgningen vil hurtigst muligt blive behandlet af idrætsudvalget, hvorefter den aktive får besked.
- Man kan klare kvalifikationskravene både ved indendørs og udendørs stævner. Ved udendørs resultater kræves der godkendt vind i sprint, hækkeløb, længde- og trespring. I alle løb op til og med 400 meter kræves der endvidere elektronisk tidtagning. I mangedøbet stilles der ingen krav om hverken vind eller elektronisk tidtagning.
- Der er løbende optagelse hele året. Den aktive og dennes træner har selv ansvaret for at informere udvalget om at et krav er opnået.
- Det er frivilligt om man vil søge om optagelse i Elitegruppen.
- Kvalifikationskravene skal opfyldes hvert år for at den aktive kan deltage i Elitegruppen.
- Kravene reguleres evt. en gang årligt af udvalget så de ligger fast ved sæsonstart.

## 6.3 Kvalifikationskrav Piger/Kvinder

<b>Sprint</b>	100m	200m	400m
Talent 15 år	13,36	27,83	63,00
Talent 16 år	13,19	27,38	61,75
Talent 17 år	13,03	26,96	60,67
Talent 18 år	12,89	26,60	59,75
National Elite	12,76	26,27	58,95
Elite Ultra	12,39	25,52	57,26
International Elite	11,79	24,03	54,46

<b>Hæk</b>	Kort hæk	Lang hæk	3000m F
Talent 15 år	12,66	50,12	-
Talent 16 år	15,54	68,21	-
Talent 17 år	15,16	67,06	-
Talent 18 år	15,65	66,01	-
National Elite	15,33	65,04	11.50,62
Elite Ultra	14,31	60,70	11.23,81
International Elite	13,83	58,69	10.17,77

<b>Mellem - Lang</b>	800m	1500m	3000m	5000m
Talent 15 år	2.26,96	5.03,34	11.06,20	19.33,78
Talent 16 år	2.24,25	4.58,28	10.53,78	19.07,95
Talent 17 år	2.21,80	4.53,58	10.42,22	18.44,43
Talent 18 år	2.19,61	4.49,24	10.31,48	18.22,84
National Elite	2.18,96	4.47,97	10.27,46	18.13,66
Elite Ultra	2.12,03	4.37,10	10.03,78	17.32,39
International Elite	2.06,57	4.20,80	9.16,90	16.10,77

<b>Mellem - Lang</b>	10000m	10 km	½ marathon	Marathon
Talent 15 år	-	-	-	-
Talent 16 år	-	-	-	-
Talent 17 år	-	-	-	-
Talent 18 år	-	-	-	-
National Elite	38.02,98	38.25,50	1.26,20	3.07,00
Elite Ultra	36.36,83	36.58,50	1.23,30	3.01,00
International Elite	33.56,91	34.17,00	1.17,50	2.49,50

<b>Spring</b>	Længde	Trespring	Højde	Stang
Talent 15 år	5,04	10,55	1,54	2,76
Talent 16 år	5,18	10,83	1,57	2,99
Talent 17 år	5,32	11,12	1,60	3,18
Talent 18 år	5,42	11,31	1,62	3,35
National Elite	5,51	11,50	1,64	3,25
Elite Ultra	5,80	12,15	1,73	3,76
International Elite	6,23	13,40	1,84	4,23



Kast	Kugle	Diskos	Hammer	Spyd
Talent 15 år	11,88	36,10	39,90	35,63
Talent 16 år	11,07	34,49	38,48	37,81
Talent 17 år	11,69	36,67	41,61	39,90
Talent 18 år	12,26	38,76	44,56	41,80
National Elite	12,78	40,76	47,31	43,70
Elite Ultra	13,72	44,10	51,45	46,84
International Elite	17,40	56,40	66,00	59,40

Mangekamp	7-kamp
Talent 15 år	4133
Talent 16 år	3800
Talent 17 år	3943
Talent 18 år	4085
National Elite	4275
Elite Ultra	4410
International Elite	5747

## 6.4 Kvalifikationskrav Dreng/Mænd

Sprint	100m	200m	400m
Talent 15 år	12,35	25,34	55,95
Talent 16 år	12,07	24,60	54,69
Talent 17 år	11,85	24,02	53,62
Talent 18 år	11,67	23,57	52,70
Talent 19 år	11,52	23,23	51,92
Talent 20 år	11,39	22,98	51,28
National Elite	11,36	22,94	51,08
Elite Ultra	10,97	22,14	49,30
International Elite	10,49	21,17	47,14

Hæk	Kort hæk	Lang hæk	3000m F
Talent 15 år	15,12	44,09	-
Talent 16 år	16,56	60,64	-
Talent 17 år	15,97	59,54	-
Talent 18 år	15,51	58,54	-
Talent 19 år	15,10	57,66	9.54,06
Talent 20 år	15,73	56,85	9.49,21
National Elite	15,56	56,50	9.43,04
Elite Ultra	15,02	54,53	9.22,72
International Elite	14,07	51,09	8.47,20

Mellem - Lang	800m	1500m	3000m	5000m
Talent 15 år	2.09,19	4.31,12	9.41,73	16.56,34
Talent 16 år	2.06,34	4.24,61	9.30,97	16.36,40
Talent 17 år	2.03,95	4.18,92	9.21,26	16.18,78
Talent 18 år	2.01,90	4.14,00	9.12,42	16.02,90
Talent 19 år	2.00,19	4.09,68	9.09,41	15.52,44
Talent 20 år	1.58,82	4.05,93	-	15.34,66
National Elite	1.56,82	4.03,20	-	15.23,94
Elite Ultra	1.52,75	3.54,73	-	14.51,75
International Elite	1.48,90	3.46,71	-	13.55,45

Mellem - Lang	10000m	10 km	½ marathon	Marathon
Talent 15 år	-	-	-	-
Talent 16 år	-	-	-	-
Talent 17 år	-	-	-	-
Talent 18 år	-	-	-	-
Talent 19 år	34.08,56	34.28,50	1.17,00	2.46,00
Talent 20 år	33.27,16	33.59,26	1.15,05	2.42,20
National Elite	33.05,94	33.27,18	1.14,00	2.40,00
Elite Ultra	31.56,75	32.17,25	1.11,55	2.36,27
International Elite	29.00,22	29.18,83	1.05,35	2.23,47





<b>Spring</b>	<b>Længde</b>	<b>Trespring</b>	<b>Højde</b>	<b>Stang</b>
Talent 15 år	5,74	11,75	1,70	3,29
Talent 16 år	6,03	12,31	1,77	3,64
Talent 17 år	6,29	12,83	1,83	3,95
Talent 18 år	6,50	13,35	1,89	4,23
Talent 19 år	6,68	13,75	1,94	4,47
Talent 20 år	6,83	14,09	1,97	4,65
National Elite	6,94	14,35	2,00	4,78
Elite Ultra	7,22	14,92	2,08	4,97
International Elite	7,55	15,61	2,17	5,20

<b>Kast</b>	<b>Kugle</b>	<b>Diskos</b>	<b>Hammer</b>	<b>Spyd</b>
Talent 15 år	12,75	39,10	40,80	43,35
Talent 16 år	13,09	37,40	41,31	45,56
Talent 17 år	13,77	40,38	45,65	48,79
Talent 18 år	13,35	39,53	46,16	48,79
Talent 19 år	13,75	42,08	49,47	51,60
Talent 20 år	13,35	41,14	48,28	54,15
National Elite	15,29	47,37	56,28	62,38
Elite Ultra	15,97	49,49	58,80	65,17
International Elite	18,75	58,08	69,00	76,48

<b>Mangekamp</b>	<b>9-kamp</b>	<b>10-kamp</b>
Talent 15 år	5103	-
Talent 16 år	4914	-
Talent 17 år	5103	-
Talent 18 år	-	6284
Talent 19 år	-	6473
Talent 20 år	-	6379
National Elite	-	6425
Elite Ultra	-	6679
International Elite	-	7616