

ÍÞRÓTTAFÉLAGIÐ FYLKIR FIMLEIKADEILD



*Markmið, skipulag og verklagsreglur
fimleikadeildar 2020-2025*

Efnisyfirlit

Markmið

Leiðir að markmiðum

Aðili að FSÍ og ÍSÍ

Skipulag/ Aðalhöpar

Hópar deildarinnar eru í eftirfarandi flokkum

Áherslur og kröfur í þjálfun hópa

A-hópar

Keppnishópar

Stöðumat

Stuðningskerfi íþrótta-mannsins

Foreldrafélag

Mótanefnd

Keppni / sýningar

Heilbrigði í fimleikum

Þjálfarar

Helstu eiginleikar/skyldur/verklagsreglur

Yfirþjálfarar

Fimleikamót / sýningar

Markmið

- Að bjóða uppá fimleika fyrir alla.
- Að hver og einn fái þjálfun við hæfi.
- Að skapa þeim sem hafa vilja og hæfileika, nauðsynlegar aðstæður svo þeir geti hámarkað getu sína í fimleikum.

Leiðir að markmiðum

Það er almennt talið í íþróttahæiminum að fimleikar séu ein erfiðasta og kröfuharðasta íþróttagrein sem stunduð er. Hún krefst styrks, liðleika, úthalds, hugrekksis og listfengis.

Fimleikadeild Bjarkar leggur áherslu á að allir iðkendur deildarinnar fái þjálfun við hæfi, í hlutfalli við getu, markmið og rekstur félagsins.

Fimleikadeildin vill hafa á að skipa eins hæfum þjálfurum og hægt er og búa þeim góða vinnuaðstöðu og umhverfi til þjálfunar. Gerir fimleikadeild strangar kröfur til allra sem að starfi deildarinnar koma. Iðkendur, þjálfarar, starfsfólk, forráðamenn og stjórnarfolk skulu vinna sem ein liðsheild að settum markmiðum.

Sjálfbóðaliðastarf er deildinni nauðsynlegt og leggur deildin áherslu á að virkja sem flesta til að aðstoða við starfið.

Aðili að FSÍ og ÍSÍ

Fimleikadeildin er aðili að Fimleikasambandi Íslands (FSÍ) og þar með einnig aðili að Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands (ÍSÍ). FSÍ er aðili að Alþjóða Fimleika- sambandinu (FIG). Sem aðildarfélag að ofangreindum samböndum hefur deildin ákveðnum skyldum að gegna og ber ábyrgð í samræmi við þeirra markmið og stefnur.

Í 2. grein laga FSÍ kemur fram eftirfarandi:

„Tilgangur sambandsins er:

- Að vinna að eflingu fimleika á Íslandi og sjá um að haldin verði fimleikamót.
- Að koma fram sem sameiningaraðili fimleikafélaga héraðs og erlendis.
- Að vera í forsvari fyrir fimleikaíþróttina innan vébanda ÍSÍ.
- Að kynna og koma á framfæri þeim breytingum og samþykktum, sem gerðar eru erlendis og breytt geta áherslum í íþróttinni hér á landi.
- Að halda námskeið fyrir þjálfara og dómara.“

Úr afreksstefnu ÍSÍ:

„Þó yfirstjórn afreksíþróttastarfsins sé hjá heildarsamtökunum verður íþróttahreyfingin að axla sameiginlega ábyrgðina á því að halda úti afreksíþróttastefnu og skiptir þá öllu að ríkur metnaður til starfsins sé fyrir hendi jafnt hjá ÍSÍ, sérsamböndunum, héraðssamböndunum og félögum.“

Skipulag hópa

Almennir fimleikahópar:

Almennir fimleikahópar eru um 85% iðkenda og æfa 1 til 7½ klst á viku og eru um 10 til 15 iðkendur á þjálfara. Allir þessir hópar æfa undir handleiðslu fimleikaþjálfara. Í þennan hóp flokkast allir hópar sem ekki teljast vera Valhópar (V) eða Meistarahópar (M).

Leikskólahópar: eru fyrir 2 til 4 ára og æfa einu sinni í viku 50mín í senn.

Forskólahópar: eru fyrir 5 til 6 ára og æfa tvisvar sinnum í viku 60mín í senn.

Ponsur og Guttar: eru fyrir börn á aldrinum 6 til 7 ára og æfa um 2 til 4 klst á viku. Í þessum hópum er unnið með fjölbreyttan fimleikagrunn sem undirbýr iðkandann undir erfiðari æfingar. Þessir hópar keppa ekki á fimleikasambandsmótum en reynt er að fara á skemmtileg vinamót og innanfélagsmót.

Þæjur og Gaurar: eru fyrir börn á aldrinum 8 til 10 ára og æfa um 2 til 7½ klukkustund á viku. Áfram er unnið með grunnetu auk þess sem iðkendur læra léttustu þrep fimleikastigans. 9 ára og eldri keppa á FSÍ mótum auk þess sem reynt er að fara með iðkendur á vinamót og innanfélagsmót.

Keppnishópar / Val og Meistara hópar:

V- og M- hópar eru keppnishópar deildarinnar og eru um 15% iðkenda. Þessir hópar æfa frá 12 til 21 klst á viku. Flutningur iðkenda úr almenningshópum í V- og M- hópa er háð samþykki foreldra sem þurfa að vera vel upplýstir um aukði æfingaálag og kröfur sem fylgja því að æfa í þessum hópum. Með það að markmiði mun yfirþjálfari ávallt afhenda foreldrum iðkenda sem flytjast yfir í V- eða M- hóp bréf með upplýsingum (auk samnings við iðkenda).

Þeir iðkendur sem valdir eru í V- og M- hópa eru þeir sem valdir hafa verið í landsliðsúrval FSÍ og þeir sem koma sterkast úr stöðuprófum deildarinnar, þess skal getið að þó iðkandi sé kominn í V- eða M- hóp getur það breyst og iðkandi flust í aðra hópa.

Iðkendur í V- og M- hópum þurfa að hafa gott stuðningsnet frá forráðamönnum og félaginu. Þessir hópar eru fyrst og fremst keppnishópar í efstu stigum og því árangursdrifnir hópar þar sem álag og kröfur eru miklar.

Hópar deildarinnar eru í eftirfarandi flokkum

- Almennir fimleikahópar (A-hópar), forskólahópar og leikskólahópar.
- Keppnishópar (K-hópar), hópar sem æfa og keppa samkvæmt þrepakerfi FSÍ.
- Meistarahópar (M-hópar).

Hreyfing getur verið á iðkendum milli þessara hópa í samræmi við markmið deildarinnar um að iðkendur fái þjálfun við hæfi.

Áherslur og kröfur í þjálfun hópa

A-hópar:

Í almennum fimleikahópum er lögð megin áhersla á þá grunnþætti sem fimleikar byggja á þ.e. styrk og liðleika. Þjálfarar eru meðvitaðir um það að ef þessum tveimur grunnþáttum er ekki sinnt sem skyldi verða möguleikar iðkenda á því að bæta sig í íþróttinni þegar fram í sækir mjög takmarkaðir. Ef þessum tveimur grunnþáttum er hins vegar sinnt sem skyldi, standa iðkandanum allar dyr opnar í framtíðinni hvort sem iðkandinn stefnir á afrek í fimleikum eða í öðrum íþróttum.

Auk ofangreindra áhersluþátta er farið í æfingar sem hæfa iðkandanum hverju sinni að teknu tilliti til ýmissa þátta, s.s. hversu lengi iðkandinn hefur verið í fimleikum, hversu mikið hann/hún æfir, hver markmið hópsins eru og hvaða tegund fimleika æft er (áhaldafimleika, hópfimleika, parkor, o.s.frv.).

Æfingum hjá A-hópum er skipt upp í samræmi við ofangreindar áherslur þannig að á venjulegri æfingu fer ákveðinn hluti hennar í að þjálfar styrk (þrekæfingar), viðmið $\frac{1}{4}$, ákveðinn hluti fer í að þjálfar upp liðugleika, viðmið $\frac{1}{4}$, og restin, um $\frac{1}{2}$, fer síðan í að æfa þær æfingar sem hæfa iðkendum hópsins.

Í upphafi annar kynna þjálfarar A-hópa iðkendum sínum markmið hópsins á önninni og þá viðburði sem stefnt er á. Hvort tveggja er ákveðið í samráði við yfirþjálfara A-hópa.

A-hópar æfa í 20 vikur á vorönn og í 16 vikur á haustönn.

Kröfur sem gerðar eru til iðkenda í A-hópum eru í samræmi við markmið og viðburði hópsins.

Keppnishópar:

Fimleikadeildin hefur það að markmiði að skapa iðkendum aðstæður til að geta náð sem lengst í íþrótt sinni. Deildin hefur keppnis- og meistarahópa sem að æfa mun meira en aðrir hópar félagsins.

Með það að markmiði að skapa jákvæða liðsheild iðkenda og þjálfara í starfi K- og M- hópa skal þess gætt að iðkendur fái jöfn tækifæri til að ná árangri og þar með sambærilega þjálfun, aðstöðu.

Þjálfun keppnishópa er teymisvinna þar sem þjálfarar vinna saman hvort sem um er að ræða stúlkna eða pílta þjálfun auk ýmissa annara sem að þjálfuninni koma, svo sem sjúkraþjálfarar, ballett kennari og fl.

K- og M- hópar fimleikadeildar æfa í u.þ.b. 26 vikur á vorönn og 21 vikur á haustönn.

Í upphafi haustannar á yfirþjálfari að leggja fram uppfærða langtímaáætlun fyrir keppnishópa deildarinnar. Í henni kemur fram áætlun á þátttöku í mótum, æfingabúðir, æfingaáætlun, o.fl. Einum mánuði fyrir upphaf annar (haustannar og vorannar) leggur yfirþjálfari einnig fram skammtímaáætlun (fyrir komandi önn). Ofangreindar áætlanir eru gerðar í sama skjali fyrir áhaldafimleika stúlkna og pílta, sem og fyrir hópfimleika. Þjálfarar keppnishópa eru ábyrgir fyrir skráningu og framkvæmd á stöðumati iðkenda ásamt yfirþjálfara.

Stöðumat

Markmið er að þjálfar iðkendur á þeirra eigin forsendum og koma í veg fyrir óparfa álag á líkamann. Ávallt er reynt að hafa iðkendur saman í hóp sem eru komnir svipað langt. Þar er gert til þess að passa að iðkendur okkar fái þá þjálfun sem hentar þeirra getu og þeir fái að öðlast færni á sínum hraða. Einnig til að koma í veg fyrir ofþjálfun og álagsmeiðsl.

Gera skal stöðumat hjá öllum iðkendum deildarinnar á hverri önn. Stöðumat metur iðkendur hvað varðar grunnæfingar fimleika, samhæfingu, styrk, liðleika og jafnvægi. Stöðumat er samið af yfirþjálfurum deildarinnar og skulu þeir sjá um að kynna þjálfurum deildarinnar stöðumatið og hafa umsjón með framkvæmd þess.

Markmið með stöðumati er:

- Aðhald fyrir þjálfara deildarinnar um að þeir hugi að grunnþáttum í þjálfun iðkenda og geri þjálfunina markvissa.
- Auðveldar starf yfirþjálfara við röðun í hópá.
- Gerir ákvarðanir yfirþjálfara við röðun í hópá gegnsæja gagnvart öllum sem að starfi deildarinnar koma.
- Sýnir iðkendum og forráðamönnum stöðu og framfarir iðkandans.

Þar sem fimleikar eru mikil tækniþrótt og iðkendur þurfa mis langan tíma til að ná valdi á æfingunum teljum við það öllum til góðs að iðkendur séu í hópum sem samsvara þeirra þörfum.

Stuðningskerfi íþróttamannsins

Stór hópur kemur að uppbyggingu íþróttamannsins m.a. þjálfari, foreldrar, yfirþjálfari, aðrir þjálfarar, aðrir iðkendur (félagarnir), stjórn, framkvæmdarstjóri, sálfræðingur, sjúkraþjálfari, o.fl. Allar ákvarðanir sem teknar eru við uppbyggingu iðkandans skal vera í sem mestri sátt gagnvart öllum þessum aðilum.

Foreldrafélag

Æskilegt er að í hverjum hóp séu tveir foreldrar í forsvari fyrir foreldra hópsins. Þeir eru kosnir til tveggja ára í senn en eru á sitthvoru árinu. Þessir foreldrar mynda svo stærra foreldrafélag fimleikadeildar. Foreldrafélagið kemur að ýmsum verkefnum til að styrkja deildina, rekstur veitingasölu á mótum, undirbúning æfingaferða, ferða á mót og eflingu félagslegra þátta.

Mótanefnd

Mótanefnd er samsett af sjálfboðaliðum og starfsmönnum félagsins. Sér um undirbúning og uppsetningu móta og mannar þær stöðvar sem hægt er. (móta plagg)

Keppni / sýningar

Allir almennir hópar æfa með það að markmiði að sýna og/eða keppa. Sýningar eru einu sinni á önn þ.e. vorsýning og jólasýning. Einnig keppa almennir hópar á vinamótum og innanfélagsmótum, sem og þeir eldri á fimleikasambandsmótum.

Keppnishópar undirbúa sig fyrir sýningar og keppni. Iðkendur í þeim hópum keppa í þrepum íslenska fimleikastigans og/eða í frjálsum æfingum.

Heilbrigði í fimleikum

Fjöldi æfingatíma og álag er einstaklingsbundið og breytilegt. Skiptir þá sköpum markmið iðkandans, næring, svefnvenjur og líkamsástand hverju sinni. Að þjálfari of mikið eða of lítið getur hindrað iðkendur í að þróa þá færni sem þeir þurfa í fimleikum. Það getur einnig haft slæm áhrif á líkamlegt ástand þeirra og heilsu. Mannslíkaminn er þrautseigur en hefur skýr takmörk. Vandamálið er að ekki er alltaf auðvelt að finna takmörk hvers og eins. Að þróa og byggja upp fimleikamann, svo hann verði vel samræmdur og heilbrigður, er vandasamt og þarfnast mikillar vandvirkni og hugsunar. Hugræni þátturinn skiptir einnig gífurlegu máli.

Hjá félaginu vinna fagaðilar saman til að forðast ofþjálfun og álagsmeiðsl. Félagið telur æskilegt að hafa vel menntaða þjálfara, sjúkraþjálfara, balletkennara og íþróttasálfræðing á sínum snærum. Í sameiningu gætu þau ákvarðað það æfingamagn sem er heilvænlegast fyrir hvern einstakan iðkanda og kominn er í V- eða M- hóp félagsins. Hver iðkandi er einstaklingur með sín sérkenni, því þarf þjálfun að vera einstaklingsbundin þegar í V- og M- hópá er komið. Félagið vinnur að því að iðkendur sýni framfarir í fimleikum og séu stolt af framförum sínum en á sama tíma er lögð áhersla á að halda þeim líkamlega hraustum. Þar sem unnið er með ungum iðkendum viljum við ekki stefna heilsu þeirra í hættu á neinn hátt, það er

mikilvægast af öllu. Iðkendur jafnt sem þjálfarar og foreldrar verða að hafa þolinmæði fyrir framförum og fylgja því sem líkami þeirra þolir, skref fyrir skref.

Félagið leggur sig fram um að byggja upp heilbrigða einstaklinga, vinnusama, með öguð vinnubrögð og hámarka fimleikagetu hvers og eins. Þetta gerist eingöngu með samstarfi allra sem að fimleikafélaginu koma, starfsmanna, iðkenda og foreldra.

UNDIRBÚNINGUR ÆFINGA OG KEPPNISFERÐA

sem ekki heyra undir mótaskrá FSÍ.

Þessar reglur eru til að skýra og auðvelda undirbúning æfingaferða.

Ekki skal byggja upp væntingar hjá iðkendum áður en búíð er að ganga frá því sem mælst er til.

Æfingaferðir eru hluti af þjálfun iðkenda en þurfa að vera vel skipulagðar og markvissar.

Æfingaferðir kalla á ákveðinn stuðning og kostnað af hendi félagsins svo sem afleysingaþjálfarar og fl. og ekki má stofna til hans nema í samráði við framkvæmdastjóra og fimleikastjórna.

- Þjálfari finnur stað og stund fyrir æfingarferð.
- Ferð kynnt fyrir fimleikastjórna og framkvæmdastjóra.
- Gróf kostnaðaráætlun, tímasetning og markmið ferðar.
- Þátttakendur; þjálfarar og iðkendur.
- Fimleikastjórna og framkvæmdastjóri samþykkja eða hafna ferð.
- Þegar ferð er samþykkt má kynna hana fyrir iðkendum og foreldrum.

Að þessum markmiðum uppfylltum er hægt að hefja sölu eða sækja um styrki hjá félaginu.

Ekkert er erfiðara en að þurfa að blása æfingaferð af þegar búíð er að kynna hana fyrir iðkendum.

Það að vera með samþykkt verkefni gefur vægi við úthlutun fjárfunarverkefna.

Úthlutun sölubás í nafni Fimleikafélagsins 17. júní er á hendi framkvæmdastjóra. Enda eru fleiri deildir en fimleikadeild sem hafa tilkall til þess að fjárafla þá.

Þjálfarar

Það er markmið deildarinnar að allir aðalþjálfarar hópa hafi náð 18 ára aldri og sýni ábyrgð í starfi gagnvart iðkendum sínum. Lögð er áhersla á að þjálfarar hafi hlotið einhverja menntun á sviði íþróttar. Litið er svo á að þjálfarar sem stundað hafa fimleika sjálfir, jafnvel í mörg ár, sé ígildi menntunar, upp að vissu marki.

Deildin gerir kröfur um að þjálfarar keppnishópa hafi menntun og reynslu sem sýnir fram á að þeir geti kennt fimleika í hæsta gæðaflokki.

Verklagsreglur þjálfara

- Þjálfarar eru hluti af liðsheild og verða að vinna sem slíkir og með hagsmuni félagsins í heild sinni að leiðarljósi.
- Þjálfarar kynna í upphafi annar iðkendum og forráðamönnum sinna hópa markmið og viðburði annarinnar.
- Vinna í nánú samstarfi við yfirþjálfara eftir markmiðum og skipulagi (kennsluskrá) deildarinnar.
- Þjálfari ber ábyrgð á mætingarskýrslu iðkenda svo hægt sé að byggja á þeim upplýsingum við innheimtu æfingagjalda. Hann skal hringja í iðkenda sem ekki hefur mætt tvö skipti röð án þess að tilkynna forföll.

- Ef þjálfari forfallast skal hann útvega þjálfara í sinn stað og tilkynna það yfirþjálfara.
- Þjálfari ber ábyrgð á því að iðkendur séu boðaðir á æfingar og skal kynna í tíma ef breytingar verða á æfingátíma til iðkenda, foreldra, yfirþjálfara, framkvæmdstjóra og starfsfólks í afgreiðslu.
- Þjálfari skal í samráði við yfirþjálfara halda foreldrafund í byrjun hvorrar annar þar sem vetrarstarfið er kynnt. Aðrir fundir skulu einnig vera haldnir í samráði við yfirþjálfara.
- Þjálfarar eru skyldugir til að mæta á alla þjálfarafundi sem þeir eru boðaðir á.
- Fara eftir siðareglum og reglum um umgengni á vinnustað.
- Kynna sér vel upplýsingavefinn Nora og skrá mætingar iðkenda þar.
- Framkvæma stöðumat á sínum hóp tvisvar á ári, haustönn og vorönn.
- Vera í beinu og reglulegu sambandi við forráðamenn iðkendur.
- Mæta a.m.k. 10 mínútum áður en kennsla hefst.
- Klæðast viðeigandi íþróttafatnaði við kennslu. Sítt hár skal tekið saman og skartgripir við þjálfun er ekki viðeigandi.
- Þjálfari sækir iðkendur inn í búningsklefa tímalega þannig að æfing hefjist á réttum tíma. Þjálfari fylgi iðkendum aftur inn í klefa að æfingu lokinni.
- Þjálfari skal koma vel undirbúinn fyrir æfingu.
- Þjálfari skal aldrei skilja iðkendur eftir eftirlitslausa.
- Þjálfari haldi uppi góðum aga og kenni iðkendum rétta hegðun í tímum, í húsinu og á mótum þar sem iðkandi kemur fram fyrir hönd félagsins. Hann ber ábyrgð á því að kynna þeim umgengnisreglur Íþróttamiðstöðvarinnar og skal gæta þess að farið sé eftir þeim.
- Ef agavandamál koma upp skal þjálfari tafarlaust gera foreldrum viðvart og reyna að leysa málið í samvinnu við þá. Verði ekki bót á hegðuninni skal hann bera málið upp við yfirþjálfara/framkvæmdastjóra sem fer með málið ásamt stjórn viðkomandi deildar. Þjálfara er ekki heimilt að vísa iðkanda úr félaginu.
- Þjálfari hafi ekki gos, sælgæti eða aðra óhollustu sýnilega fyrir iðkendum.
- **Notkun GSM síma er óheimil meðan á æfingu stendur (nema í neyðartilvikum). Ef þjálfari þarf nauðsynlega að hafa GSM síma á sér við þjálfun skal hann hafa slökkt á honum eða stilltan á hljóðlaust.**
- Þjálfari skal sýna iðkendum gott fordæmi í hvívetna.
- Fylgjast með og tileinka sér nýjungar í íþróttinni.
- Að öll samskipti við iðkendur byggist á almennt viðurkenndum uppeldislegum gildum og sé iðkendum góð fyrirmynd.
- Að hver og einn iðkandi innan hópsins fái þjálfun við hæfi, þ.e. að iðkendur geri æfingar í samræmi við líkamlega burði.
- Sækja þau námskeið sem yfirþjálfari/ábyrgðaraðili deildarinnar óskar eftir því að þjálfari taki þátt í og stuðlar að bættri þekkingu hans.
- Hafi kynnt sér og/eða sótt námskeið í fyrstu hjálp með það að markmiði að kunna að bregðast rétt við slysum.
- Gera allt sem í hans valdi stendur til að koma í veg fyrir meiðsli iðkenda á æfingum.
- Vinna eftir settum markmiðum hóps og fara eftir settum umgengisreglum um áhöld og húsnæði. Að hver og einn iðkandi undir hans stjórn njóti sín og líði vel við æfingar hjá deildinni.
- Að iðkendur fari heim af æfingu þreyttir, ánægðir og ómeiddir.
- Hafi kynnt sér vel markmið og skipulag deildarinnar.
- Ef vísa skal iðkenda eða ef iðkandi fer af æfingu án samþykkis þjálfara skal þjálfari hafa strax samband við forráða menn.

Yfirþjálfarar

Ber ábyrgð á faglegu starfi deildarinnar. Vinnur eftir markmiðum og skipulagi sem samþykkt hafa verið af stjórn deildarinnar.

Helstu skyldur/verklagsreglur:

- Setja upp og raða iðkendum í hópa og skipa þjálfara á hvern hóp í upphafi annar.
- Ber ábyrgð á því að í upphafi annar kynni þjálfarar iðkendum og forráðamönnum sinna hópa markmið og viðburði annarinnar.
- Kemur með tillögur um ráðningu þjálfara.
- Kynnir fyrir þjálfurum markmið og skipulag deildarinnar og fylgist með því að henni sé framfylgt.
- Sér til þess að þjálfarar undir hans stjórn starfi í samræmi við starfsskyldur sínar.
- Ákveður í samvinnu við þjálfara þátttöku á mótum.
- Heldur úti og uppfærir reglulega lista yfir ástand æfingataekja hjá deildinni og leggja fram tillögur til framkvæmdarstjóra um endurnýjun og viðhald.
- Miðlar upplýsingum við þá aðila sem tengjast faglegu starfi deildarinnar (s.s. stjórnendur, stjórnarfolk, þjálfara, dómara, iðkendur, forráðamenn, o.fl.).
- Kemur með tillögur að námskeiðum fyrir þjálfara og miðlar upplýsingum þess efnis til þeirra.
- Kemur með tillögur að námskeiðum eða fyrirlestrum fyrir þá sem að faglegu starfi deildarinnar koma.
- Kynnir sér vel samskipta- og upplýsingavefinn Nora í þeim tilgangi að nýta þann vef eins vel og mögulegt er til upplýsingamiðlunar til forráðamanna og iðkenda.
- Hefur umsjón með stöðumati og heldur utan um niðurstöður þeirra hjá öllum iðkendum sem undir hann heyrir.
- Heldur utan um úrslit á mótum á vegum deildarinnar sem og aðra mikilvæga tölfræði.
- Leggur til og hefur eftirlit með að farið sé eftir reglum um umgengni á vinnustað.
- Ber ábyrgð á samræmingu reglna fyrir deildina, bæði fyrir nemendur og þjálfara, og að kynna þær fyrir þjálfurum.
- Ber ábyrgð á því að haldnir séu þjálfarafundir reglulega yfir æfingatímabilið.
- Skipuleggja eða aðstoða við skipulagningu á viðburðum sem tengjast faglegu starfi deildarinnar (s.s. skráningar keppenda á mót, sýningar, æfingabúðir, námskeið, foreldrafundi, o.fl.).
- Fylgist með þróun íþróttarinnar og leggur fram við stjórn deildar, ef þurfa þykir, tillögur um breytingar á markmiðum og skipulagi (kennsluskrá),
- Allar ákvarðanir yfirþjálfara sem áhrif hafa á fjárhag deildarinnar skulu bornar undir framkvæmdarstjóra til samþykktar. (s.s. hópauppsetning, þjálfaraskipan, æfingabúðir, keppnisferðir, o.fl.).