

Retningslinjer konkurransegrener
Kretsgrupper og nasjonale klasser



Konkurransseavdelingen

Oslo Turnforening satser på konkurransegrenene Turn Kvinner, Turn Menn og Troppsgymnastikk. Oslo TF har som mål at vi skal ha gymnaster som deltar på konkurranser tilpasset nivå og alder. Dette informasjonsheftet gir informasjon om tilbudet og forventninger til kretsgrupper og nasjonale klasser. Formålet med dette dokumentet er å gi et tydelig bilde av opplegget og en forventningsavklaring.

Dersom gymnasten ikke oppfyller krav for utvikling og nivå for gjeldene parti, forbeholder klubb og trener seg retten til å tilpasse treningstilbud, i dialog med gymnast og evt. foresatte.

Ved andre brudd på retningslinjer – etter klubb og treners vurdering - kan klubben revurdere det aktuelle treningstilbudet.

Klubben og trenernes ansvar

Oslo TF er ansvarlig for å tilrettelegge for utvikling av konkurranseutøvere i henhold til strategisk plan. Strategisk plan kan man finne på www.osloturn.no. Vi har til enhver tid ansvar for å formidle relevant informasjon til våre medlemmer via administrasjonen. Oslo TF står ansvarlig for å gjennomføre sportslig plan, som er tilpasset utøvernes behov og nivå, etter treners vurdering. Administrasjonen skal ha oppfølging og utvikle trenerteamet. Trenerteamene vil være tilpasset utøvernes nivå.

Trenerne er ansvarlig for å bistå utøverne under utvikling av sportslig nivå og kunnskap. Det er trenerne som har ansvar for å vurdere utøverne individuelt og bestemmer hvem som er på hvilke grupper ettersom hvordan treningens opplegg er. Gruppene er i hovedsak inndelt etter alder, men vil også bli tilpasset etter nivå. Det er trenerne som til enhver tid vurderer hvilke konkurranser som er tilpasset utøvernes nivå og utvikling fortløpende gjennom sesongen. De skal også hjelpe, etter evne, en gymnast gjennom et skadeforløp. Ved skader i forkant av konkurranse er det trener og klubb som avgjør om gymnasten kan reise. Trenerne er ansvarlige for gymnastene under trening, konkurranse, samlinger og reise i regi av Oslo TF.

I vårt idrettslag er alle i støtteapparatet (trenere, lagledere, fysioterapeuter, massører etc.) forpliktet gjennom medlemskapet til å følge NIFs lov og dopingbestemmelser. De som eventuelt ikke er medlemmer har gjennom avtale forpliktet seg til å følge NIFs lov.

Støtteapparat

Administrasjon:

Sportslig leder: Mari Eliassen Epost: mari.eliassen@osloturn.no tlf: 23 24 62 80

Koordinator: Maren Kavli Epost: eliteturn@osloturn.no tlf: 23 24 62 80

Primær kontaktadresse for foreldre og utøvere er: eliteturn@osloturn.no

Trenerne vil være de sportslige ansvarlige for den daglige treningen og kan kontaktes angående spørsmål knyttet til den enkelte utøver og den daglige treningen. Administrasjonen ved Sportslig leder og koordinator har det overordnede ansvaret for avdelingen.

Medisinsk apparat:

Vi har avtale med Klinikkk for alle Helsfyr som ligger ved Valle Hovin stadion. Alle våre gymnaster får rabatt ved å bestille time her og oppgi at man turner i Oslo TF.

Oslo TF har avtale med mentaltrener Fam Lockert. Utøveren kan selv ta kontakt med Fam for personlig samtaler ved behov. Pris 466,- per. individuelle samtale. Kontakt: lockertf@gmail.com

FAU:

Kontakt FAU Turn Kvinner og Turn Menn: ans.barbo@gmail.com

Kontakt FAU Troppsgymnastikk: ot.fau@bell.as

Arbeidsområder for FAU:

- Informere og ha dialog med alle foreldre om aktuelle saker.
- Samarbeide med administrasjonen på Hasle, igjennom jevnlig møter og dialog.
- Gjennomføre jevnlig møter i egen regi, hvor saker tas opp.
- Være representert på foreldremøter og holde foreldremøte selv ved behov.
- Ta initiativ til sosiale aktiviteter for gymnaster og foreldre
- Uttale seg om relevante saker fra klubben, for eksempel retningslinjer for konkurransegrener, ordensregler i hall etc.
- Organisere dugnad for foreldregruppen i forbindelse med kiosksalg i semesteret.
- Organisere dugnad ved interne arrangementer; bespising, kiosk, rigging, transport og evt. overnatting.

Gymnastenes forpliktelser og ansvar

- a. Utøveren har selv ansvar for å sette seg inn i retningslinjene, treningsplan, terminliste og egen utvikling. Man er ansvarlig for å møte forberedt og ha lest eventuell treningsplan og annen informasjon for gjeldene trening. Hovedterminlisten skal sendes ut før semesterstart av Oslo TF. Utøver og foreldre forplikter seg til å lese terminlisten og planlegge fritidsaktiviteter utenom viktige begivenheter som f.eks. konkurranse, samlinger, juleavslutning etc.
- b. Forplikter seg til å delta på alle faste treninger, og ekstra treninger som blir utmeldt. Fravær skal avtales med trener i god tid før trening.
- c. Utøveren har ansvar for å melde fra til ansvarlig trener hvis noe skulle være utover det vanlige. F.eks. motivasjon, fysisk form, mental helse eller annet som har en negativ effekt på utøverens prestasjon og utvikling under trening, konkurranse etc.
- d. Ved skade har utøveren selv ansvar for å formidle status på skaden og gjenopptreningen fortløpende til ansvarlig trener. I en skadeperiode har gymnasten selv ansvar for å følge program for gjenopptrening, og justere treningsmengde/intensitet i dialog med ansvarlig trener og evt. annet støtteapparat.

- e. Utøveren må ta ansvar for egen utvikling, og sørge for en tett dialog med treneren hvis utviklingen ikke møter hverken trener eller gymnast sine forventninger og målsettinger.
- f. Utøveren skal ha på seg ordentlig treningstøy, med genser og bukse under oppvarming. Kle seg etter årstider.
- g. Utøvere forplikter seg til å bidra på dugnader ifm Oslo TF sine arrangementer i løpet av året. Dette innebærer oppvisning, rydding, bistå ved gjennomføring av arrangementer osv.
- h. Godtar at det kan bli tatt bilder av utøveren under trening, konkurranse ol. for publisering på hjemmeside, instagram og andre sosiale medier i forbindelse med Oslo Turnforening.
- i. Det forventes også at utøveren respekterer treneren sin og viser god oppførsel på trening. Man har ansvar for å bidra positivt til treningsmiljøet og det er nulltoleranse for mobbing.
- j. Ved representasjon på reise, konkurranser, samlinger osv. forventes det at man representerer Oslo TF på en god måte og viser god oppførsel. Det er nulltoleranse på alkohol.
- k. Uttak til konkurranser, individuelt, lag og reserver vil settes i forkant av hver enkelt konkurranse. Tropp: Reserver er en like stor del av laget som de som er på gulvet. Det forventes at de følger samme oppkjøring som de andre, og at de tar sin rolle som reserve seriøst. Hvis man ikke er tilknyttet noe lag, hverken som gymnast eller reserve, skal man fremdeles møte til alle oppsatte treninger, og fritas kun etter avtale med trener
- l. Man binder seg til å fullføre konkurransesesongen man starter på. Man skal ha dialog med trener hvis man ønsker å slutte. Hvis man ønsker å bytte til et annet aktivitetstilbud i klubben vil administrasjonen bistå hvis det er ledige plasser. Dette vil gjøres ved semesterslutt før oppstart av neste semester.
- j. Alle medlemmer av idrettslaget er forpliktet gjennom medlemskapet til å følge NIFs lov og dopingbestemmelser.

Forventninger og ansvar til foresatte

Foresatte er en viktig del av barnas idrett og vi forventer at foresatte støtter opp om utøverens satsning. Som medlem i Oslo Turnforening har dere akseptert våre vilkår uten forbehold. Som utøver eller foresatt plikter du til enhver tid å holde deg oppdatert på den informasjonen som finnes på vår hjemmeside www.osloturn.no og som sendes ut på mail.

- a) Foreldre forplikter seg til å bidra på dugnader i regi av Oslo TF sine arrangementer. Dette innebærer f.eks. vaffelsalg, rydding og flytting av utstyr, varesalg i kiosk osv.
- b) Foreldrene er ansvarlig for å følge opp rundt utøverens trening, fysiske og mentale helse, terminliste og ansvarsområder. Foresatte skal henvende seg til trener ved alle spørsmål omkring det sportslige og trivsel i hall.
- c) Respektere idrettslagets verdigrunnlag, regler, kompetanse, arbeid og ansatte. Vær konstruktiv ved innspill og tilbakemeldinger.
- d) Engasjer deg, men husk at det er barna som driver med idrett.

- e) Ved uenighet, snakk med den det gjelder – ikke om!
- f) Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy. Ha fokus på utvikling, ikke resultater.
- g) Barn og ungdom gjør ikke som du sier men gjør som du gjør, vær et godt forbilde og vær inkluderende!

Økonomi

Utøver og foreldre må påberegne følgende kostnader i løpet av en konkurransesong.

- Medlemsavgift
- Treningsavgift
- Trenings og konkurranselisens. Gjelder også som forsikring.
- Deltakeravgift til konkurranser og samlinger
- Transport og hotell til større konkurranser
- Konkurransedrakter
- Defileringsdress
- Treningstøy
- Skrankereimer og annet forbruksmateriell ifm eget bruk til daglige treninger og konkurranser
- Dugnad – innkjøp av pølser, vafler etc.

Dere vil få oppgitt hvilke konkurranser og samlinger man skal være med på i forveien, man blir automatisk påmeldt med mindre man sier ifra til trener om at man ikke kan delta når man får vite om terminlisten. Hvis det ikke foreligger beskjed i god tid vil man bli belastet hele kostnaden Oslo Turnforening har lagt ut. Altså fullfinans på utøvers regning.