

# Retningslinjer konkurransegrener 2018

## Nasjonal og internasjonal satsning



# Konkurranseavdelingen

---

Oslo Turnforening satser nasjonalt og internasjonalt 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 nasjonale/internasjonale grupper. 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](http://www.osloturn.no). Vi har til enhver tid ansvar for å formidle relevant informasjon til våre medlemmer via administrasjonen. Oslo TF ved administrasjon står ansvarlige for å gjennomføre en profesjonell 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. De skal også hjelpe, etter evne, en gymnast gjennom et skadeforløp. Trenerne er ansvarlige for gymnastene under trening, konkurranse, samlinger og reise i regi av Oslo TF.

## Støtteapparat

---

### Administrasjon:

Sportslig leder: Mari Eliassen Epost: [mari.eliassen@osloturn.no](mailto:mari.eliassen@osloturn.no) tlf: 23 24 62 80

Koordinator: Maren Kavli Epost: [eliteturn@osloturn.no](mailto:eliteturn@osloturn.no) tlf: 23 24 62 80

Primær kontaktadresse for foreldre og utøvere er: [eliteturn@osloturn.no](mailto: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 overordnende ansvaret for avdelingen.

### Medisinsk apparat:

Vi har avtale med Klinikk for alle Helsfyr som ligger ved Valle Hovin stadion. Alle våre konkurransegymnaster får rabatt ved å bestille time her. Prisen er 400,- per time for oss. Klinikk for alle stiller også med personell i hallen to dager i uken. Kommunikasjon om avtale i hall går gjennom hovedtrener. Det vil være junior og seniorutøvere som prioriteres i første rekken i hallen, men det er også for rekrutt.

Oslo TF tilbyr mentaltrening med oppsatte foredrag og workshops i løpet av året med Fam Lockert. Utøveren kan selv også ta kontakt med Fam for personlig samtaler. Pris 466,- per. Individuelle samtale. Kontakt: [lockertf@gmail.com](mailto:lockertf@gmail.com)

### FAU:

Kontakt FAU Turn Kvinner og Turn Menn: [fau.osloturn@icloud.com](mailto:fau.osloturn@icloud.com)

Kontakt FAU Troppsgymnastikk: [ot.fau@bell.as](mailto:ot.fau@bell.as)

Ansvarsområde til FAU er:

- Dugnader. Herunder vaffel- og loddsalg.
- Gjennomføring av arrangementer.
- Miljøtiltak.
- Bindeledd mellom foreldre, administrasjon og utøvere

### Utøverrepresentanter for junior og senior:

Utøverrepresentantene skal være utøvernes mulighet til å ta opp ting i fellesskap fra sin aktuelle gruppe.

## 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 i desember 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 eventuelle dugnad på X antall av Oslo TF sine arrangementer i løpet av året. Dette innebærer oppvisning, rydding, bistå 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. Respektere konkurransesesong og være ansvarlig utenfor hallen.
- j. Ha oversikt over, og godt planlagt kosthold og søvnrutine.
- k. Det forventes at satsningen i Oslo TF går foran evt. annen organisert aktivitet som kolliderer med trening, arrangement og konkurranser i løpet av en normal sesong.
- l. Uttak til konkurranser, individuelt, lag og reserver vil settes i god tid innen 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 alvorlig. 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.
- m. 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.
- n. Ved representasjon på reise, konkurranser, samlinger osv. forventes det at man representerer Oslo TF på en god måte og viser god oppførsel.

## Forventninger og ansvar til foresatte

---

Foresatte er en viktig del av barnas idrett og vi forventer at foresatte støtter opp om barnas trening.

- a. Foreldre forplikter seg til å bidra som dugnad på X antall av Oslo TF sine arrangementer i løpet av året. Dette innebærer f.eks. vaffelsalg, rydding og flytting av utstyr, varesalg i kiosk osv.
- b. Foreldrene er ansvarlig for å følge opp utøverens trening, mentale helse, terminliste og ansvarsområder. Ta kontakt med trener eller admin dersom det skulle oppstå uro.
- c. Respektere idrettslagets kunnskap, arbeid og ansatte.
- d. Engasjer deg, men husk at det er barna som driver med idrett.
- e. Ved uenighet, snakk med den det gjelder – ikke om. Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy.

# Økonomi

---

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

- Medlemsavgift
- Treningsavgift. Ved studentrabatt må det innsendes bevis om at man er student.
- Trenings og konkurranselicens. Gjelder også som forsikring
- Kostnader til konkurranser, samlinger og reiser.
- Konkurransedrakter
- Defileringsdress
- Treningstøy
- Dugnad – innkjøp av pølser, vafler etc.

Dere vil få oppgitt hvilke konkurranser og samlinger man skal være med på i forveien, man vil bli automatisk meldt på dette med mindre man sier man ikke kan delta når man får vite om arrangementene. Man vil derfor motta faktura for konkurranser og samlinger hvis man ikke sier ifra om at man ikke skal delta.

-----  
Dato og signatur utøver

-----  
Dato og signatur Oslo Turnforening

-----  
Foresattes underskrift for de under 18 år