

SPORTSLIG PLAN
SOLA TURN



Innholdsfortegnelse

1	Forord	side 4
2	Generell informasjon	side 4
3	Verdigrunnlag	side 4
4	Sportslige mål og handlingsplaner	side 5
5	Dagtid tilbud	side 5
6	Breddepartier	side 5
6.2	Målsetting barnepartier 6 - 13 år	side 7
6.3	Målsetting ungdom 13 - 18 år	side 10
6.4	Målsetting voksne 18 år og oppover	side 13
7	Konkurranspartier	side 15
7.2	Rytmask gymnastikk	side 17
8	Trenerkompetanse	side 18
9	Dommerutvikling	side 20
10	Sportslig utvalg	side 20
11	Uønsket adferd	side 21

Revisjonsregister:

Rev.nr:	År:	Foreslått av:	Kommentarer:	Revidert:
NY	2019	SU og Styret		
01	2021	SU og styret		23.04.21

Revisjonsregisteret skal ikke slettes.

1. Forord

Sola Turn har utarbeidet en Sportslig plan som på kort og lang sikt beskriver klubbens sportslige hovedmål, delmål, tiltak og strategier. Den gir en retning i arbeidet, og øker muligheten for suksess. Den beskriver ansvar og ressurser.

Den sportslige planen må være godt forankret hos alle i klubben. Derfor er det viktig at den praktiseres i all den daglige aktiviteten, og at den implementeres som en naturlig del i klubbens fora for trenere og ledere. Den skal være et verktøy for gymnaster, trenere og ledere for å skape et trygt og samtidig utfordrende treningsmiljø for alle. Planen er utarbeidet etter bestemmelsene om barneidrett vedtatt av Norges Idrettsforbund og gjeldende vedtekter for Sola Turn.

Av styrende dokument har Sola Turn følgende:

- Lov for Sola Turn
- Organisasjonsplan for Sola Turn
- Sportslig Plan Sola Turn

Sportslig plan vil bli gjennomgått og evt. revidert en gang pr. år i forkant av oppstart av ny sesong. Gjeldende plan vil alltid bli å finne på www.solaturn.no.

2. Generell informasjon

Sola Turns formål er å drive idrett organisert i Norges Idrettsforbund og Olympiske- og Paralympiske komité (NIF). Arbeidet i Sola Turn skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All sportslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

Et turnår består av to semestre – høstsemester og vårsemester. For høstsemesteret er oppstart uke 36 og går t.o.m. uke 49. For vårsemesteret er det oppstart uke 2 og går t.o.m. uke 21. Dette er et utgangspunkt og vil bli revidert år etter år.

Alle medlemmer i Sola Turn anbefales å delta på årsmøtet.

3. Verdigrunnlag

Sola Turn sitt verdigrunnlag, visjon og holdningsskapende arbeid finnes i Klubbhåndbok kapittel 1 og 2.

Sola Turn sin visjon er: **Sola Turn – en arena for vennskap, utvikling og idrettsglede**

4. Sportslige mål og handlingsplaner

Sola Turn skal gi et godt turntilbud innen breddeturn og konkurranse.

Sola Turn skal legge til rette for ulike aktiviteter innen gymnastikk, Troppsgymnastikk og Rytmask Gymnastikk.

Konkurransesjonnene Troppsgymnastikk og RG vil utarbeide egne handlingsplaner etter vedlagte oppsett. Se vedlegg 1.

5. Dagtid tilbud

5.1 Etter Skole tilbud/ferietilbud

Vi tilbyr om Etter skole turn og Etter skole idrett. Turngruppa er åpent hver dag og er for 1.klasse og oppover. Idrettsgruppa er åpen mandag, tirsdag og torsdag.

Turngruppa har base i Fjogstad-Hus Turnarena, og innholdet består av turn i forskjellige varianter. Idrettsgruppa har hovedbase i Sola Turnhall, og har aktiviteter av forskjellige idretter. Begge gruppene har som hovedmål og fokus at det skal være gøy å være i bevegelse.

På mandager settes det av tid til lekser før aktivitet i hall. Det tilbys hver dag et mellommåltid bestående av knekkebrød og frukt, inkludert i prisen.

5.1.1 Ferieturn

Vi tilbyr ferieturn i vinterferien, påskeferien, sommerferien og høstferien.

5.1.2 Idrettsuke

En uke i sommerferien har vi «**Idrettsuka**» Da introduserer vi barna for forskjellige idretter gjennom hele uken.

5.2 Aktiv mamma

Dette er en trening på dagtid for mammaer som ønsker å komme i form igjen etter fødselen, og som ønsker å kunne ha med babyen på trening. Treningen består primært av styrketrening for hele kroppen med fokus på bekkenbunn og kjernemuskulatur. Øvelsene blir tilpasset behovet for den enkelte.

6. Breddepartier

Sola Turns breddepartier er åpne for alle uansett ferdigheter og kjønn.

Sola Turn har et turntilbud til både gutter og jenter fra de er 2 år! De første 2 årene har turnere foreldrene med på trening, men fra 4 års alderen begynner de å trene uten foreldre tilstede i salen.

Antall på gruppene blir satt ut fra klubbens kapasitet på treningslokaler og antall trenere.

6.1 Målsetting gymlek 1 - 5 år:

"TURN ER KOS, GØY OG SAMHOLD!"

Målet med dette tilbudet – konseptet Gymlek utarbeidet av NGTF – er å gi gymnastene et godt, aktivt og kjekt tilbud som introduksjon til turnverdenen.

Fokuset på Gymlek ligger på det som barn liker best med turnen – treningen skal være lekbasert, lystbetont og i trygge omgivelser.

Opplevelsen av å mestre og trives i et aktivt og sosialt miljø opparbeides med at barna i starten har deres foreldre med på lekene og hinderløypene, hvor de så opplever at både de, deres foreldre og andre barn og foreldre alle er aktive i turn sammen. Sola turn ønsker å skape et miljø som barna opplever som trygt og gøy, samtidig som de lærer respekt, toleranse og likeverd.

Sportslig plan – Sola Turn

På Gymlek partiene er de aller fleste trenere også foreldre – enten for barn på partiet de er trener, eller har de barn på andre partier. Dette er en kjempeviktig ressurs for Sola Turn og en som vi ønsker å ta vare på, slik at trenerne har lyst til at være med i mange år fremover. Vi har hvert år et introduksjons-/oppstartskurs for de foreldretrenerne som ønsker å være med som trenere/medtrenere i Sola Turn.

Av arrangement ønsker vi at gruppene deltar på juleoppvisning og vårmønstring.

6.1.1 Gymlek 1 år – 3 år

"Woohoo, klatre på mamma!"

Generelle mål:

Sørge for at alle barn blir sett og opplever en kjempegøy trening i turnhallen sammen med foreldre, andre gymnaster og trenere. Alle foreldre får informasjon om hva som er forventet av dem gjennom treningsåret. Foreldre SKAL delta aktivt under treningene.

Organisering:

Inndeling: Felles trening for gutter og jenter. Treningene er 40 min. en gang pr. uke

Ledelse: En hovedtrener for partiet med en eller flere medtrenere. Hovedtrener har fått innføring i konseptet Gymlek utarbeidet av Norges Gymnastikk- og Turnforbund. Gruppene bruker Spond som informasjonsverktøy. Her legges det ut oversikt over treningene og registrering av medlemmer.

Sportslig:

Mål: Få barna til å kose seg mens de deltar i grunnleggende motorisk trening – styrke, balanse, rytme osv. Konseptet Gymlek blir brukt som basis for treningsoppleggene.

Teknikk: Masse hopping, klatring, balansering, klapping, rulling, dansing og kasting.

Generell time: 1) Samling på midten av gulvet som start på trening
2) Grunnleggende oppvarming følger etter – en dans, ek, oppgave osv.
3) Ca. 20 min av timen brukt på hinderløype.
4) Avslutningsaktivitet – f.eks. bjørnen sover, si ha det

Oppfordring: Bruke øvelser hvor alle har mulighet for deltagelse, samtidig som man utfordrer barna. Unngå for mye snakking (trener) og venting, og unngå spesielt for mye kø.

6.1.2 Gymlek 4 år – 5 år

"Nei, pappa, du må vente i gangen nå!"

Generelle mål:

Sørge for at overgangen fra 'med foreldre' til 'uten foreldre' oppleves som positiv og inkluderende for gymnastene. Sørge for at alle barn blir sett og opplever mestring og utvikling innenfor turnen, sammen med andre gymnaster og trenere. Foreldre er alltid med på treningene, men venter utenfor treningsrommet.

Organisering:

Inndeling: Felles trening for gutter og jenter. Treningene er 40 min for Gymlek 4 år og 45 min. For 5 år. De trener 1 gang per uke.

Ledelse: En hovedtrener for partiet med en eller flere medtrenere. Hovedtrener har fått innføring i konseptet Gymlek utarbeidet av Norges Gymnastikk- og Turnforbund. Gruppene bruker Spond som informasjonsverktøy. Her legges det ut oversikt over treningene og registrering av medlemmer.

Sportslig:

Mål: Få barna til å kose seg mens de deltar i grunnleggende motorisk trening – styrke, balanse, rytme osv. Gymlek og idrettens grunnstige blir brukt som basis for treningsoppleggene.

Sportslig plan – Sola Turn

- Teknikk:** Enda mer hopping, klatring, balansering, klapping, rulling, dansing og kasting. Videre utvikling av timene fra 1-3 år i form av litt mer stasjonstrening for oppstart til trampett, håndstående, forlengs ruller og forøvelser til hjul
- Generell time:** 1) Samling på midten av gulvet som start på trening
2) Grunnleggende oppvarming følger etter – en dans, lek, oppgave osv.
3) Siste 20 - 30 min. av timen brukt på hinderløype/stasjoner.
4) Avslutningsaktivitet – f.eks. bjørnen sover, si ha det, indianerleken
- Oppfordring:** Bruke øvelser hvor alle har mulighet for deltagelse, samtidig som man utfordrer barna. Unngå for mye snakking (trener) og venting, og unngå spesielt for mye kø.

6.2 Målsetting barneparti 6 - 13 år:

Sola Turn har partiene Salto, Parkour, Turn/dans og RG for alle innen denne aldersgruppen på breddesiden. Hovedmålet er å fremme sosiale relasjoner samt å skape idretts glede. Partiet er åpent for alle uansett ferdigheter. Vi ser på det som svært viktig at alle gymnastene opplever å bli sett, opplever mestring uansett nivå og føler trygghet i gruppen.

Det er viktig å bruke øvelser hvor alle har mulighet for deltagelse, samtidig som man utfordrer barna. Unngå for mye snakking (trener) og venting, og unngå spesielt for mye kø. Få til litt mer selvaktivering på stasjonene, hvor gymnastene jobber litt mer selvstendig.

Av arrangement ønsker vi at gruppene deltar på juleoppvisning, vårmønstring, Barnas Turntreff og Barnas Turnfestival. Grupper fra 5. trinn og oppover får også mulighet til å delta GymCup, som er en lokal oppvisningskonkurranse.

6.2.1 Salto 1. - 2. trinn

"Er det frilek nå?"

Generelle mål:

Å sørge for at overgangen fra småbarnsparti til barnepartiene er positiv og inkluderende for gymnastene. Sørge for at alle barn blir sett, opplever mestring og følger utvikling innenfor turnen, sammen med andre gymnaster og trenere.

Organisering:

Inndeling: Felles trening for gutter og jenter. Treningene er 1 time pr. uke. Vi har 2 grupper med Salto 1. klasse som trener ulike dager i uken. Fredag trener én gruppe med 2. og 3. klasse.

Ledelse: En hovedtrener for partiet med en eller flere medtrenere. Minimum en trener har sikringskurs 1. Gruppene bruker Spond som informasjonsverktøy. Her legges det ut oversikt over treningene og registrering av medlemmer. Trenere avgjør selv om de oppnevner foreldrekontakt.

Sportslig:

Mål: Få gymnastene til å bevege seg mot mer målrettet grunnleggende turn trening – mer bruk av stasjonstrening og spesifikke øvelser som retter seg mot viktige grunnleggende turnelement. Eksempel på øvelser er rulle, hjul, håndstående, baklengs rulle osv. Konseptet Idrettens Grunnstige og Salto utarbeidet av NGTF blir brukt som basis for treningsoppleggene.

Generell time: 1) Samling på midten av gulvet som start på trening
2) Grunnleggende oppvarming følger – en dans, lek, oppgave, kappløp osv. 3) En hoveddel på 20 – 30 min. hvor en jobber med ulike matteøvelser, trampett, balanse, spenst, rytme, øvelser på benk, parøvelser og ball
4) Avslutning med lek/tøying/felles opprydding/frilek.

6.2.2 Salto 3. - 4. trinn

Generelle mål:

Hovedmålet for partiet er å få nye venner, se gleden av å være i aktivitet samtidig som ungene får utviklet sine ferdigheter. For å nå disse målene er det viktig at trenerne ser gymnastene, tilpasser opplegget etter gymnastenes nivå og jobber for at gymnastene skal oppleve mestring.

Organisering:

Inndeling: På dette partiet trener gutter og jenter sammen. Vi har to grupper på hvert alderstrinn. 3. klasse trener 60. min pr. uke og 4. trinn 75 min pr. uke.

Ledelse: Partiet har en hovedtrener og en eller flere medtrenere avhengig av størrelsen på gruppen. Minst en av trenerne må ha sikringskurs 1 i trampett.

Sportslig:

Mål: Vi tar utgangspunkt i konseptet Idrettens Grunnstige når vi planlegger timene. Det er svært viktig at trener fokuserer på at gymnastene opplever glede og mestring

Generell time: Timene består av en oppvarming som er preget av lek, hvor en inkluderer styrkeøvelser og fikseringsøvelser. En hoveddel hvor en jobber med ulike matteøvelser, trampett, balanse, spenst, rytme, øvelser på benk, parøvelser og ball. En avslutter med avspenning og tøying gjerne i form av en lek.

6.2.3 Turn/dans 1. – 2. trinn

Generelle mål

Å sørge for at overgangen fra småbarns-parti til barnepartiene er positiv og inkluderende for gymnastene. Sørge for at alle barn blir sett, opplever mestring og følger utvikling innenfor turnen, sammen med andre gymnaster og trenere.

Organisering:

Inndeling: Trening 1 time pr. uke. Vi har én gruppe med 1. klasse og én gruppe med 2. klasse.

Ledelse: Partiet har en hovedtrener og eventuelt en eller flere medtrenere avhengig av størrelsen på gruppen eller andre behov.

Sportslig:

Mål: Få gymnastene til å bevege seg mot mer målrettet grunnleggende turn trening – øvelser som retter seg mot viktige grunnleggende turnelement.
Konseptet Idrettens grunnstige blir brukt som basis for treningsoppleggene.
Denne gruppen lærer Rogalands kretslands som vises frem på våre egne mønstringer samt på Barnas Turnfestival.

Generell time: 1) Samling på midten av gulvet som start på trening
2) Grunnleggende oppvarming – dans, lek, stafett, kappløp osv.
3) 30 min av timen brukt på grunnleggende turnelement/læring av dans
4) Avslutning med lek/tøying/felles opprydding/frilek.

6.2.4 Turn/dans 3. – 4. trinn

Generelle mål

Hovedmålet for partiet er å få nye venner, se gleden av å være i aktivitet samtidig som gymnastene får utviklet sine ferdigheter. For å nå disse målene er det viktig at trenerne ser gymnastene, tilpasser opplegget etter gymnastenes nivå og jobber for at gymnastene skal oppleve mestring.

Organisering

Inndeling: Trening 1 time pr. uke

Ledelse: Partiet har en hovedtrener og eventuelt en eller flere medtrenere avhengig av størrelsen på gruppen eller andre behov.

Sportslig

Sportslig plan – Sola Turn

Mål: Denne gruppen er for alle som liker å danse. Grunnleggende generelle turnelementer, mestring og glede står i fokus.
Denne gruppen lærer Rogalands kretsdans som vises frem på våre egne mønstringer samt på Barnas Turnfestival.

Generell time: 1) Samling på midten av gulvet som start på trening
2) Grunnleggende oppvarming – dans, lek, stafett, kappløp osv.
3) 45 min av timen brukt på grunnleggende turnelement/læring av dans
4) Avslutning med lek/tøying/felles opprydding/frilek.

6.2.5 Salto 5. - 7. trinn

Generelle mål:

Hovedmålet for partiet er å få nye venner, se gleden av å være i aktivitet samtidig som ungene får utviklet sine ferdigheter. For å nå disse målene er det viktig at trenerne ser gymnastene, tilpasser opplegget etter gymnastenes nivå og jobber for at gymnastene skal oppleve mestring. Alle skal ha det gøy og oppleve mestring på trening.

Organisering:

Inndeling: På dette partiet trener gutter og jenter sammen 1,5 time i uka. Vi har to grupper med 5. klasse, én gruppe med 6. klasse og én gruppe med 7. klasse. 5. klasse trener 75 min og 6-7. klasse trener 90 min.

Ledelse: Partiet har en hovedtrener og en eller flere medtrenere avhengig av størrelsen på gruppen. Minst en av trenerne må ha sikringskurs 1 i trampett.

Sportslig:

Mål: Vi tar utgangspunkt i konseptene Idrettens Grunnstige og Salto når vi planlegger timene. Det er svært viktig at en som trener fokuserer på at gymnastene opplever glede og mestring.

Viktig å lytte til gymnastene, hvilke øvelser trives de best med osv., samtidig som en jobber med å bygge videre på de grunnleggende turn elementene de har med seg fra tidligere.

Generell time: Timene består av en oppvarming hvor en får inn styrkeøvelser og fikseringsøvelser. En hoveddel hvor en jobber med balanse, spenst, ball, par øvelser, ulike matte øvelser, øvelser på benk, trampett og rytme.

6.2.6 RG for alle 5. – 7. trinn

Denne gruppen er for alle som ønsker å få en innføring i og drive med RG. RG for alle er et parti som er åpent for alle gymnaster, uansett ferdighet eller målsetning. Dette partiet skal tilby nybegynneropplæring innenfor alle grenenes områder. Det er ønskelig at redskapene ball, ring og eventuelt tau prioriteres. Treningsmengde er en dag i uken (1,5 - 2 timer). Alle gymnastene i gruppen deltar i et troppsprogram med et eller flere RG redskaper.

6.2.7 Parkour kids

Parkour er en bevegelsesidrett hvor gunntanken er å komme seg fra A til B på den mest effektive måten, oftest over/under ulike hinder. NGTF deler parkour inn i to kategorier: – parkour/speed run hvor utøveren skal komme seg fortest mulig fra start til mål ved å forsere hinder på veien, samt tricking/freestyle hvor hindrene forseres med størst grad av kreativitet og stil.

Parkour kids er i alderen 5-7.klasse og trener 90minutter i uken. Vi tilbyr også tilleggstrening en gang pr.uke for de som ønsker å trene mer.

6.3 Målsetting Ungdom 13 - 18 år:

Hovedmålet for gruppen er å være en sosial arena for idretts glede, å være i aktivitet samtidig som ungdommen får utviklet sine ferdigheter. For å nå disse målene er det viktig at trenerne ser gymnastene, tilpasser opplegget etter gymnastenes nivå og jobber for at gymnastene skal oppleve mestring. Dette er en aldersgruppe hvor en ofte mister gymnaster. Dette setter ekstra krav til trenerne om å skape trivsel og glede på treningene.

6.3.1 Parkour ungdom

Generelle mål:

Parkour er en bevegelsesidrett hvor grunntanken er å komme seg fra A til B på den mest effektive måten, oftest over/under forskjellige hinder. Dette partiet er et ideelt inngangsparti for de som gjerne vil starte med å turne på en mer lekbetont måte, eller bare gjerne vil lære å kjenne kroppen sin bedre og hvordan den beveger seg under forskjellige forhold. Det er ingen inngangskrav, og det er stort fokus på fellesskap og samhold. Trenerfokus går mot det som utøvere gjerne vil lære, og tilrettelegger treningen således at det er mulig å jobbe målrettet mot det du gjerne vil lære, uansett nivå.

Organisering:

Inndeling: Dette er et parti for gutter og jenter som trener 90 minutter en gang pr. uke. Salto/parkour 8. trinn og oppover er kombinerte partier.

Ledelse: Partiet har en hovedtrener og en eller flere medtrenere etter behov. En eller flere trenere har minimum sikringskurs 1 i trampett/ og eller stortrampoline kurs.

Sportslig:

Mål: Dette partiet er perfekt for alle jenter og gutter som liker å bevege seg og ønsker å lære/videreutvikle grunnleggende turnelementer, parkour og litt 'triksing'. Gymnastene har stor innvirkning på treningen siden dette er et mer lekbetont parti. Gymnastene kan møte opp med sine egne ideer om hva han/hun vil lære, og så kan han/hun få hjelp av trenere og andre utøvere. Altså - det er stor grad av frihet i treningen – 'prøv selv og se/lær av andre'

Generell time: Timene består av en felles oppvarming, deretter er det stasjonstrening på matte, airtrack, trampett og hinderløyper ved bruk av forskjellige skumklosser/kiler. Der er også satt av tid til å sette individuelle læringsmål som gymnastene trener mot igjennom året.

Gruppen deltar på Sola Turn sine jule- og våroppvisninger. Gruppen tilbys også å være med på andre aktuelle arrangement arrangert av kretsen eller nasjonalt, f.e.k.s treningssamlinger.

Sola Turn ser på det som svært viktig å beholde ungdommer i klubben, og dette partiet er et tiltak for å oppnå det målet. Her er fokuset bevegelsesglede samt utforsking av ulike turnmomenter.

6.3.2 Salto 8.klasse og oppover

Generelle mål:

Hovedmålet for partiet er å få nye venner, se gleden av å være i aktivitet samtidig som ungene får utviklet sine ferdigheter. For å nå disse målene er det viktig at trenerne ser gymnastene, tilpasser opplegget etter gymnastenes nivå og jobber for at gymnastene skal oppleve mestring og trygghet i gruppen.

Organisering:

Ledelse: Partiet har en hovedtrener og en eller flere medtrenere avhengig av størrelsen på gruppen. Minst en av trenerne må ha sikringskurs 1 i trampett.

Sportslig:

Mål: Vi tar utgangspunkt i konseptet Salto når vi planlegger timene. Det er svært viktig at en som trener fokuserer på at gymnastene opplever glede og mestring. Viktig å lytte til gymnastene, hvilke øvelser trives de best med osv., samtidig som en jobber med å bygge videre på de grunnleggende turn elementene de har med seg fra tidligere.

Sportslig plan – Sola Turn

Generell time: Timene består av en oppvarming hvor en får inn styrkeøvelser og fikseringsøvelser. En hoveddel hvor en jobber med balanse, spenst ulike matte øvelser, øvelser på benk, trampett og rytme.

Gruppen deltar på Sola Turn sine jule- og våroppvisninger. Gruppen tilbys også å være med på andre aktuelle arrangement arrangert av kretsen eller nasjonalt, f.e.k.s treningssamlinger.

Sola Turn ser på det som svært viktig å beholde ungdommer i klubben, og dette partiet er et tiltak for å oppnå det målet. Her er fokuset bevegelsesglede samt utforsking av ulike turnmomenter.

6.3.3 Turn/dans/akrobatikk

Dette er en gruppe vi ikke tilbyr inneværende sesong

Organisering:

Inndeling: Trening for tenåringsjenter fra 13 år og oppover, 2 timer pr uke.

Ledelse: Partiet har en hovedtrener og eventuelt en medtrener avhengig av partiets størrelse eller andre behov. Hovedtrener bør ha/eller ønske om å delta på idè kurs innen koreografi, grunnleggende turn, akrobatikk og RG ferdigheter.

Sportslig:

Mål: Dette partiet passer for og er åpent for alle tenåringsjenter som liker å danse, ønsker å lære/videreutvikle grunnleggende turnelementer, akrobatikk tilpasset gymnastenes ferdighet, og ønsker å lære/videreutvikle grunnleggende RG ferdigheter. Gymnastene kan komme med ønsker som kan være med å påvirke hvordan koreografien blir utformet og hvordan treningsopplegget utvikles utover sesongen. Alle gymnastene deltar i koreografien som blir laget.

Generell time: Timene består av oppvarming ofte preget av bevegelse til musikk, grunnleggende turnmomenter og styrke- og fikseringsøvelser. En hoveddel der det jobbes med koreografi og akrobatikk, evt. redskaper om disse benyttes. En avslutningsdel med fokus på fleksibilitetstrening.

Gruppen deltar på Sola Turn sine Jule- og Våroppvisninger, Gym Cup, evt. Landsturnstevnet og Gym for Life Norge.

6.3.4 Showdans/turn unge voksne

Organisering:

Inndeling: Trening for unge damer fra det året en fyller 16 år og oppover, trener 1 time pr uke.

Ledelse: Partiet har en hovedtrener. Hovedtrener bør ha/eller ønsker om å delta på idèkurs innen koreografi/showdans, grunnleggende turn, akrobatikk og RG ferdigheter.

Sportslig:

Mål: Dette partiet passer for og er åpent for alle spreke damer uten øvre aldersgrense som liker å bevege seg til musikk, ønsker å lære/videreutvikle grunnleggende turnelementer, akrobatikk tilpasset gymnastenes ferdighet, og evt. benytte show elementer i koreografien. Gymnastene kan komme med ønsker som kan være med å påvirke hvordan koreografien blir utformet og hvordan treningsopplegget utvikles utover sesongen. Alle gymnastene deltar i koreografien som blir laget.

Generell time: Timene består av oppvarming ofte preget av bevegelse til musikk, grunnleggende turnmomenter og styrke- og fikseringsøvelser. En hoveddel der det jobbes med koreografi og akrobatikk, evt. redskaper om disse benyttes. En avslutningsdel med fokus på fleksibilitetstrening.

Dette partiet deltar på Sola Turn sine jule- og våroppvisninger, Gym Cup, Kretsturnstevne for voksne og evt. Vestlandsturnstevne, Landsturnstevne og Gym for Life Norge.

6.3.5 Eurogym

Dette er en gruppe vi ikke tilbyr inneværende sesong

Annethvert år (partallsår) arrangeres Eurogym. Eurogym er et oppvisningsstevne for ungdom i regi av UEG som arrangeres hvert andre år. Under Eurogym samles ungdom fra hele Europa for å trene

Sportslig plan – Sola Turn

sammen, ha oppvisninger for hverandre og ha det gøy sammen med andre ungdommer. I tillegg til å ha oppvisninger deltar alle på workshops der man får prøve nye spennende aktiviteter. Sola Turn har deltatt med gruppe på Eurogym siden 2010.

Organisering:

Inndeling: Trening for jenter og gutter fra 13 til 18 år, 2 timer pr uke. Partiet starter opp hver annen sesong.

Ledelse: Partiet har en hovedtrener og eventuelt en medtrener avhengig av partiets størrelse eller andre behov. Hovedtrener bør ha/eller ønske om å delta på idè kurs innen koreografi, grunnleggende turn, akrobatikk og RG ferdigheter.

Sportslig:

Mål: Dette partiet passer for og er åpent for alle tenåringsjenter og gutter som liker å bevege seg til musikk, ønsker å lære/videreutvikle grunnleggende turnelementer, akrobatikk tilpasset gymnastenes ferdighet, og evt. benytte showelementer i koreografien. Gymnastene kan komme med ønsker som kan være med å påvirke hvordan koreografien blir utformet og hvordan treningsopplegget utvikles utover sesongen. Alle gymnastene deltar i koreografien som blir laget.

Generell time: Timene består av oppvarming ofte preget av bevegelse til musikk, grunnleggende turnmomenter og styrke- og fikseringsøvelser. En hoveddel der det jobbes med koreografi og akrobatikk, evt. redskaper om disse benyttes. En avslutningsdel med fokus på fleksibilitetstrening.

Gruppen deltar på Sola Turn sine jule- og våroppvisninger, Gym Cup, Eurogym og evt. Gym for Life Norge.

6.3.6 Gymnaestrada Ungdom

Dette er en gruppe vi ikke tilbyr inneværende sesong

Festivalen arrangeres hvert 4. år (med noen unntak), og er "verdens største idretts-arrangement innen én idrett". Idretten er gymnastikk og turn, og festivalen er fri for konkurranser, består kun av oppvisninger. Oppvisningene foregår i innendørs haller og på utendørs arena (størrelse som en fotballbane), samt på scener rundt i byen eller områdene rundt i den arrangerende byen. Aktive medlemmer i klubber og grupper som er medlem i NGTF kan delta.

Gymnaestradaen er for deltakere fra hele verden, og har omkring 20.000 deltakelse fra ca. 50 land. Det er et breddearrangement.

Organisering:

Inndeling: Trening for jenter og gutter fra 13 år og oppover. Gruppen trener 2 timer pr. uke. Partiet starter opp hver fjerde sesong.

Ledelse: Partiet har en hovedtrener og eventuelt en medtrener avhengig av partiets størrelse eller andre behov. Hovedtrener bør ha/eller ønske om å delta på idè kurs innen koreografi, grunnleggende turn, akrobatikk og RG ferdigheter.

Sportslig:

Mål: Dette partiet passer for og er åpent for alle tenåringsjenter og gutter som liker å bevege seg til musikk, ønsker å lære/videreutvikle grunnleggende turnelementer, akrobatikk tilpasset gymnastenes ferdighet, og evt. benytte show elementer i koreografien. Gymnastene kan komme med ønsker som kan være med å påvirke hvordan koreografien blir utformet og hvordan treningsopplegget utvikles utover sesongen. Alle gymnastene deltar i koreografien som blir laget.

Generell time: Timene består av oppvarming ofte preget av bevegelse til musikk, grunnleggende turnmomenter og styrke- og fikseringsøvelser. En hoveddel der det jobbes med koreografi og akrobatikk, evt. redskaper om disse benyttes. En avslutningsdel med fokus på fleksibilitetstrening.

Gruppen deltar på Sola Turn sine jule- og våroppvisninger, Gym Cup, Gymnaestrada og evt. Gym for Life Norge.

6.3.7 Gym for life

Gym for Life er en årlig konkurranse som arrangeres hver høst i regi av NGTF. Grupper blir valgt ut av NGTF til å delta basert på innsendt materiale. Med denne gruppen vil vi kunne tilby ungdom/voksne en konkurransearena innen bredde hver sesong. Kostnader i forbindelse med reiser til denne konkurransen må påregnes.

Sportslig plan – Sola Turn

Organisering:

Inndeling: Trening fra det året en fyller 13 år og oppover, trener 2 ganger pr. uke à 1 – 1 ½ timer

Ledelse: Partiet har en hovedtrener. Hovedtrener bør ha/eller ønske om å delta på idèkurs innen koreografi/showdans, grunnleggende turn, akrobatikk og RG ferdigheter.

Sportslig:

Mål: Dette partiet passer for og er åpent for alle spreke gymnaster uten øvre aldersgrense som liker å bevege seg til musikk, ønsker å lære/videreutvikle grunnleggende turnelementer, akrobatikk tilpasset gymnastenes ferdighet, og evt. benytte show elementer i koreografien.

Gymnastene kan komme med ønsker som kan være med å påvirke hvordan koreografien blir utformet og hvordan treningsopplegget utvikles utover sesongen. Alle gymnastene deltar i koreografien som blir laget.

Generell time: Timene består av oppvarming ofte preget av bevegelse til musikk, grunnleggende turnmomenter og styrke- og fikseringsøvelser. En hoveddel der det jobbes med koreografi og akrobatikk, evt. redskaper om disse benyttes. En avslutningsdel med fokus på fleksibilitetstrening.

Dette partiet deltar i tillegg på Sola Turn sine jule- og våroppvisninger, Gym Cup, Kretsturnstevne for voksne og evt. Vestlandsturnstevne og Landsturnstevne.

6.4 Målsetting voksne 18 år og oppover

Sola Turn ønsker å tilby grupper for alle voksne, enten det bare er for å trene og å være i fysisk aktivitet, eller at en ønsker å være med i en gruppe som deltar på arrangement.

6.4.4 GymX (lett svett, Zumba, Yoga)

Sola Turn tilbyr 8 ulike timer med trening pr. uke. Du velger selv om du ønsker å trene 1, 2 eller 3 ganger. Har du meldt deg på 1 eller 2 timer pr. uke, kan du selv velge hvilke grupper du deltar i. Vi bruker Spond som informasjonskanal og til påmelding til timene.

Lett/svett passer for de aller fleste. Timen inneholder kondisjonstrening, styrketrening og uttøyning. Gruppen trener 1 time pr. uke.
Varighet: 60 minutter.

Vår **Yoga** passer for både nybegynnere og erfarne. Vi trener teknikk og avspenning. Ta gjerne med din egen matte om du har og et deilig pledd. Gruppen trener 1 time pr. uke.
Varighet: 60 minutter.

Zumba Fitness er en populær treningsform som består av ulike danseformer til musikk. Zumba er enkelt, så alle kan klare å henge med. Koreografiene er bygd opp etter musikken, sånn at det er lett å følge instruktøren. Det blir brukt mye latinsk musikk, men også dagens radio hits og gamle slagere brukes. Tanken bak Zumba er at det er musikken som skal drive oss, og at det skal være så gøy at en faktisk glemmer ut at en trener. Gruppen trener 1 time pr. uke.

Step/styrke er en time med basic kondisjons- og styrketrening med bruk av step. Vi jobber med enkle trinn sang-for-sang uten mye hopp. Passer for de aller fleste mtp alder og nivå.
Varighet: 60 minutter

Trampolinetrening/Jumping Fitness er trening på minitrampoline som gir god utholdenhet. Det er en skånsom treningsform for leddene hvor flere hundre muskler er i aktivitet under treningen. Passer for alle uansett alder og fysisk form.
Varighet: 60 minutter

Intervall/tabata intervalltime med en oppvarming, hoveddel med kortintervalltrening hvor øvelsene gjøres i 20sek med pause i 10sek, nedtrapping og uttøyning. Timen passer for alle uansett alder og fysisk form. Alle øvelser tilpasses den enkelte ved behov.

Sportslig plan – Sola Turn

Varighet: 60 minutter

Full Bodyworkout styrketrening for hele kroppen. Passer for alle uansett fysisk form.

«Styrketrening med Maria»

Anbefalt treningstøy for alle gruppene er t-skjorte/tights og gode sko (ikke yoga).

6.4.5 Turn for voksne

Turn for voksne er for både nybegynnere, gamle turnere og viderekomne. Det er et tilbud for alle som ønsker å prøve seg på turn.

Turn for voksne parti fokuserer på turn, men det stiller ingen krav til turnerfaring. Det er ca.30 minutter med oppvarming og deretter 60 minutter i apparatene. Vi avslutter med styrketrening og uttøyning til slutt. Trenerne fordeler seg på de ulike apparatene og gymnastene velger selv hva de ønsker å ha fokus på.

Turn for voksne er sosialt og morsomt og gir god trening uansett hvilket nivå du er på!

6.4.6 Trim for turn

Dette skal være et treningsprogram som er forberedende til voksenturn og turnpartier. Det skal gi deg en forsiktig treningsbelastning og grunnleggende kjennskap til trening samt en kropp som tåler trening. Dette gir glede, god trening og en kropp som er bedre beskyttet mot skader og overbelastning.

Vi ser også på dette som opplæring til foreldre til gymnaster. Det å kunne veilede. Være gode forbilder og å kunne forstå viktighet av styrketrening som faktorer i skadeforebyggende arbeid. Ikke minst som arbeidskrav til øvelser. I samarbeid mellom gymnast og foreldre er det en fordel å ha erfaring og kunnskap om grunnleggende utholdende- og styrketrening.

6.4.7 Stevneparti damer

Dette er et tilbud til voksne damer som trener inn et ferdiglaget program som vises frem på arrangement sammen med andre turnere fra kretsen/landet. Partiet deltar på Kretsturn-stevner, Vestlandsturnstevner, Landsturnstevner, Golden Age og Gymnaestradaer.

Gruppen trener 1 time pr. uke. Det sosiale har høyt fokus før, under og etter treningene.

Det er ønskelig at gruppen deltar på Sola Turns juleoppvisning og vårmønstring.

6.4.8 Kvinnelige veteraner

Dette er et tilbud til godt voksne damer som trener inn et ferdiglaget program som vises frem på arrangement sammen med andre turnere fra kretsen/landet. Partiet deltar på Kretsturn-stevner, Vestlandsturnstevner, Landsturnstevner, Golden Age og Gymnaestradaer.

Gruppen trener 1 time pr. uke. Det sosiale har høyt fokus før, under og etter treningene.

Det er ønskelig at gruppen deltar på Sola Turns juleoppvisning og vårmønstring.

Veteranene (NKGV = Norges Kvinnelige Gymnastikk Veteraner) har sine egne lover og statutter, men er tilsluttet NGTF og følger selvfølgelig deres lover også.

6.4.9 Senior trening

Våre aller eldste gymnaster deltar på denne treningen. Tøy og bøy av de hele kroppen og bruk av de viktigste muskelgruppene står i fokus. Dette er gruppen du kan delta på om du f.eks. ikke klarer å stå, men trenger å sitte på stol for å trene.

Gruppen trener 45 min. pr. uke. Treningen etterfølges av sosialt samvær over en kopp kaffe og litt å bite i.

7. Konkurransепartier

Sola Turn har tilbud om Troppsgymnastikk og Rytmask Gymnastikk som konkurransegrener. Konkurransesgruppene rekrutterer gymnaster fra Sola Turns breddepartier. For å gå på et konkurranseparti må utøveren ha gått på Salto eller tilsvarende, og at utøveren innehar visse ferdigheter og karakterer. Med dette menes at gymnastene er innforstått med å jobbe med

- Evnen til å forstå og lære turn
- Styrke og fleksibilitet
- God konsentrasjon og høyt treningsoppmøte
- Vise kontinuerlig utvikling i løpet av semesteret
- Tørre å prøve nye elementer
- Stå-på-vilje
- Liker og ønsker å konkurrere

Alle konkurransepartier deltar på treningsleirer, Turnfestivaler og Sola Turns egne vår- og juleoppvisninger i tillegg til konkurranser.

Alle gymnaster må påregne utgifter i forbindelse med reise, drakter og lisens/forsikring.

7.1 Troppsgymnastikk

Tropp er et tilbud til jenter og gutter som ønsker å drive turn på et høyt nivå. Deltagelse på dette partiet krever høy motivasjon (både hos turner og foreldre), god innsats og høy grad av treningsdisiplin. Tropp har satsning mot nasjonalt nivå, og overgang til partiet skjer ut fra gymnastens ferdigheter, innsats og motivasjon. Gymnastene som deltar på troppsgymnastikk kommer i all hovedsak fra partiene i Sola Turn.

Troppsgymnastikk er delt inn i 2 grener; Nasjonale klasser og TeamGym.

Nasjonale klasser består av øvelsene frittstående, trampett og tumbling. Det er separate konkurranser i hver øvelse (enkeltapparater). Hver tropp kan bestå av 6 til 12 gymnaster – jenter, gutter eller en mix av begge kjønn. Aldersklassene er inndelt i rekrutt, junior og senior. Jenter, gutter eller mix konkurrerer mot hverandre i samme apparat/øvelse i rekruttklassen. I junior- og seniorklassen konkurreres det i klassene kvinner, menn og mix. Det arrangeres lokale, regionale og nasjonale konkurranser i nasjonal klasse.

TeamGym består av øvelsene frittstående, trampett og tumbling. Det konkurreres sammenlagt i alle tre øvelsene (3-kamp). Hver tropp kan bestå av 6 til 12 gymnaster. Aldersklassene er inndelt i rekrutt, junior og senior. Det konkurreres i klassene kvinner, menn og mix. I tillegg til lokale, regionale og nasjonale konkurranser arrangeres det også nordiske mesterskap og europamesterskap i TeamGym.

I alle konkurranser, både nasjonalt, regionalt og lokalt, følges eget reglement for Troppsgymnastikk. I Norge følger vi det norske reglementet som er utarbeidet av Teknisk komite Troppsgymnastikk. Det er tilpasset norske forhold, men tar utgangspunkt i det internasjonale reglement.

Se www.gymogturn.no for reglement og mer informasjon om Troppsgymnastikk.

Alder	9 år f. 2012	10 år f. 2011	11 år f. 2010	12 år f. 2009	13 år f. 2008	14 år f. 2007	15 år f. 2006	16 år f. 2005	17 år f. 2004	18 år+ f. 2003
Aspirant	x	x	x*							
Rekrutt			x*	x	x**					
Junior					x**	x	x	x***	x***	

Sportslig plan – Sola Turn

Senior								x***	x***	x
--------	--	--	--	--	--	--	--	------	------	---

*En utøver kan delta i både aspirant- og rekruttklassen det året utøveren fyller 11 år

**En utøver kan delta i både rekrutt- og juniorklasse det året utøveren fyller 13 år

***En utøver kan delta i både junior- og seniorklassen det året utøveren fyller 16 og 17 år

7.1.1 Aspirant (til og med 11 år)

En gymnast/turneren er aspirant frem til en er 11 år. Aspiranter deltar i konkurranser, men blir ikke bedømt etter gjeldende reglement. For å starte på en aspiranttropp er det et krav om at utøveren har gått på salto og en skal inneha visse ferdigheter for å kunne starte på tropp. I denne aldersgruppen legger vi vekt på ferdigheter som motivasjon, treningsvilje og et ønske om å konkurrere.

Det forventes at aspiranttropp deltar på lokale konkurranser når invitasjon fra arrangør tilsier dette. Ellers deltar aspiranter på vår- og juleoppvisning i regi av Sola Turn.

Hovedtrener lager treningsplan med mål og deltagelse for gruppen den aktuelle sesongen.

Partiet trener 4 – 6 timer fordelt på 2 – 3 dager pr. uke. Sola Turn tilbyr aspirantene muligheten til å delta på ekstra fokus trening. Derfor vil treningsmengden variere.

7.1.2 Rekrutt (11 - 13 år)

Gymnasten/turneren deltar i rekrutt klassen fra en er 11 - 13 år. I konkurranser følges gjeldene reglement som er utarbeidet av Teknisk komite trossgymnastikk.

Utøverne deltar i lokale konkurranser og andre aktuelle konkurranser. Vi ønsker at gymnastene skal få stille på nasjonale konkurranse innenfor regelverket så tidlig som mulig. Dette gir rutine, skaper trygghet og motivasjon med tanke på overgang til juniorklassen påfølgende sesong. En annen faktor er gode muligheter til relasjonsbygging ved reiser til konkurranser andre steder i landet.

Hovedtrener lager treningsplan med mål og deltagelse for gruppen den aktuelle sesongen.

Partiet trener 6–9,5 timer fordelt på 3-5 dager pr. uke. Sola Turn tilbyr rekruttene muligheten til å delta på morgentrening og ekstra fokus trening. Derfor vil treningsmengden variere.

7.1.3 Junior (13 - 16 år)

Gymnasten er junior f.o.m det året en fyller 13 år t.o.m det året gymnasten fyller 17 år. En utøver kan delta i både rekrutt- og juniorklassen det året utøveren fyller 13 år. I juniorklassen følges gjeldene reglement og de deltar i både nasjonale og lokale konkurranser.

Sola Turn sin(e) juniortropp(er) deltar i lokale og nasjonale konkurranser. Dette inkluderer NM Teamgym og/eller nasjonale klasser. Hvilke konkurranser det deltas på bestemmes av de aktuelle trenerne sammen med sportslig ansvarlig.

Hovedtrener lager treningsplan med mål og deltagelse for gruppen den aktuelle sesongen.

Partiet trener 6-12 timer fordelt på 3–6 dager pr. uke. Sola Turn tilbyr juniorene muligheten til å delta på morgentrening og ekstra fokus trening. Derfor vil treningsmengden variere.

7.1.4 Senior (16 - 18 år)

Utøverne er senior f.o.m det året utøveren fyller 16 år og eldre. Utøveren kan stille i både junior- og seniorklassen året de fyller 16 og 17 år. I Sola Turn ønsker vi å holde gymnastene i juniorklassen lengst mulig. Når de er 18 år og eldre kan de kun stille i seniorklassen. Seniortropp bør delta i NM Teamgym og/eller NM nasjonale klasser i løpet av en sesong i tillegg til de lokale konkurransene.

Hovedtrener lager treningsplan med mål og deltagelse for gruppen.

Partiet trener 6-12 timer fordelt på 3-6 dager pr. uke. Sola Turn tilbyr seniorene muligheten til å delta på morgentrening og ekstra fokus trening. Derfor vil treningsmengden variere.

7.1.5 Laguttak troppsgymnastikk

Gymnastene kan delta på mer enn én tropp. Hver tropp skal bestå av ti gymnaster og to reserver i Teamgym. I nasjonale klasser skal hver tropp bestå av seks gymnaster og maks to reserver. Hovedtrener avgjør om en tropp skal bestå av færre enn maksimalt antall gymnaster. Uttak av endelige tropper gjøres to uker før ved lokale konkurranser og en måned før ved nasjonale konkurranser.

Trenerteamet foretar en helhetsvurdering av aktuelle gymnaster i forhold til deres prestasjoner på treningene, holdninger, oppmøte og oppnår kriteriene for vansker i frittstående. Hovedtrener foretar det endelige uttaket av gymnastene.

Laguttak RG

RG-gymnaster kan kun delta på en tropp. Troppene kan maksimalt bestå av åtte gymnaster. I rekruttklassen er det ønskelig at alle som går på troppen, deltar i programmet. For junior- og seniortropper vil antallet være lavere, ofte med fem eller seks gymnaster i koreografi, og en til to reserver. Hvilke gymnaster som deltar i koreografien og hvilke gymnaster som er reserver kan variere fra konkurranse til konkurranse. De gymnastene som blir reserver skal være en aktiv del av gruppa gjennom konkurransen.

Troppens hovedtrener avgjør hvilke gymnaster som skal delta på teppet, og hvilke gymnaster som skal være reserver. Hovedtreneren skal basere sin avgjørelse på en helhetsvurdering og hvordan troppen fungerer best sammen. Avgjørelsen rundt uttaket bør være gjort omtrent to uker før konkurransen for både regionale og nasjonale konkurranser.

7.1.6 Hospitering/overgang til nye grupper

I Sola Turn ønsker vi at gymnaster skal følge sine grupper i henhold til alder i konkurranse-situasjoner. Vi følger Barnas Idrettsbestemmelser og krav.

I enkelte tilfeller vil det være hensiktsmessig at enkelte gymnaster hospiterer opp til eldre grupper for å utvikle ferdigheter og engasjement. Dette skal alltid vurderes av trenerne sammen med den aktuelle gymnast og foresatte.

7.2 Rytmask Gymnastikk (RG)

RG er et tilbud for gymnaster som ønsker å drive turn på et høyere nivå. Gymnastene som trener mot konkurranse må være motiverte, dedikerte, ha gode ferdigheter og god innsats. Sola Turn prioriterer i dag tropper, men det er også lov å stille individuelt, duo og trio. Gymnastene fra Sola Turn konkurrerer i Nasjonal klasse. Dette innebærer å følge det nasjonale reglement som er tilgjengelig på NGTF sine nettsider. Det rekrutteres opp fra partiene til Sola Turn og overgang skjer ut fra gymnastens motivasjon, ferdigheter og innsats.

Alle gymnaster må påregne utgifter i forbindelse med reise, drakter, lisens/forsikring og utstyr. Anbefalt treningsutstyr uansett alder er tåhetter og ryggvarmer.

7.2.1 Mini rekrutt (6 - 11 år)

Mini rekrutt tropp er en myk start på det å opptre eller konkurrere innen RG. Hensikten er først og fremst å la barna utfolde seg og leke inn RG gjennom et troppsprogram til musikk. Etter hvert som barna blir eldre og mer skolerte kan man ta med flere og flere elementer fra idretten RG, og på denne måten tilnærme seg konkurranseaktivitet.

Mini rekrutter er ikke pålagt å bruke RG redskaper, og kan for eksempel bruke småredskaper som erteposer, ballong, sjal eller lignende i sin koreografi. Ved bruk av RG redskaper anbefales det å starte med ball eller ring.

7.2.2 Rekrutt (11 - 12 år)

I rekruttklassen stiller troppen(e) i klassen Rekrutt Tropp A. I denne klassen kan man stille med både et redskapsprogram og et frittståendeprogram. Troppene i Sola Turn prioriterer å stille med

Sportslig plan – Sola Turn

redskapsprogram, men kan om ønskelig også stille med et frittstående program. Hvilke redskap troppen skal benytte bestemmes av forbundet og legges ut på deres nettsider.

En rekrutt tropp som konkurrerer etter reglementet for «tropp A» består av 5 - 8 gymnaster. Et program etter reglementet for rekrutt «tropp A» består av obligatoriske elementer og av valgfrie tilleggsvansker. Se fullstendig reglement på NGTF sine nettsider.

Det arrangeres både regionale og nasjonale rekruttkonkurranser. Det oppfordres til deltakelse på alle regionale konkurranser (3 pr. sesong) og minst en nasjonal konkurranse pr. sesong (anbefalt Glade RG dager i Asker).

Partiet trener 5-6 timer fordelt på tre dager pr. uke.

7.2.3 Nasjonal klasse tropp (fra 13 år og oppover)

Sola Turn prioriterer å stille sine troppsgymnaster i "Nasjonal klasse tropp". Dette er en klasse for tropper som kun sikter nasjonalt, i motsetning til rene junior og senior klasser. I denne klassen kan man også blande junior og senior gymnaster på samme tropp om ønskelig eller nødvendig. Per i dag stiller Sola Turn med tre tropper i nasjonal klasse.

Troppene i denne klassen stiller med et redskapsprogram. Forbundet har bestemt at det er valgfritt redskap fra 2020, og troppen selv velger hvilket av redskapene de ønsker. Hele troppen må benytte samme redskap.

Troppen(e) deltar i NorgesCup, en nasjonal cup som går over fire konkurranser. Kravet for å være med i sammenlagtcupen er å delta på minst to av fire konkurranser. Den siste av disse fire er Glade RG dager i Asker som prioriteres. I tillegg til NorgesCup, konkurrerer de også i tre regionale konkurranser og Norgesfinalen. Det vil si at nasjonale tropper har minst seks konkurranser i løpet av en sesong; tre regionale og tre nasjonale (minimum 2 i NorgesCup og Norgesfinalen).

Tropper som stiller i nasjonal klasse trener 6 – 6,5 timer per uke fordelt på 3 - 4 dager.

7.2.4 Individuelt, duo og/eller trio

I RG er det mulig å stille individuelt, duo og/eller trio. Det er fem ulike redskaper og/eller frittstående, som er bestemt etter nivå og trinn for hvert år. Minirekrutt og Rekrutt individuelt har ferdiglagde programmer som innøves etter nivå. For Juniorene og Seniorene må disse programmene og musikken lages av treneren. Junior og Senior har i tillegg muligheten til å stille i duo og trio, disse programmene må også lages av treneren.

8. Trenerkompetanse

For å oppnå våre mål, er vi avhengige av å knytte til oss trenere og annet administrativt personell.

Der skal være minst en ansvarlig **trener** samt **medtrenere** med ansvar for treningsopplegg og ledelse under konkurranser for hvert enkelt lag. Disse må arbeide innenfor klubbens målsetting og bære Sola Turns klubbantrekk under konkurranser, samlinger og oppvisninger.

Vi forventer at våre trenere bidrar til:

- Tilrettelegger mestring, selvstendighet og tilhørighet for gymnasten
- Å gi positive erfaringer med trening og konkurranse
- Å fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap
- At gymnasten skal kunne drive idrett i andre idretter
- Samarbeid og god kommunikasjon med andre trenere, ledere og foreldre
- Vær et godt forbilde
- Møt presis og godt forberedt til hver trening
- Som trener er du veileder, inspirator og motivator
- Å være bevisst på bruk av sosiale medier i og utenfor treningsarena
- Bry deg litt ekstra og involver deg i gymnastene dine

Sportslig plan – Sola Turn

- Vis god sportsånd, være imøtekommende og ha respekt overfor gymnaster, foreldre og andre trenere
- Vær bevisst på at du gir alle utøverne oppmerksomhet med ros og konstruktive tilbakemeldinger
- Ethvert parti skal utfordres til å utvikle sine ferdigheter
- Melder fra til foreldre og sportslig utvalg om det oppstår skader under trening

Innholdet i treningen skal være preget av:

- Progresjon i opplevelse og ferdigheter
- Stadig nye utfordringer slik at gymnasten flytter grenser
- Effektiv organisering
- Saklig og presis informasjon
- Kreative løsninger
- Fleksibilitet ved problemløsning

8.1 Kompetansekartlegging

Sola Turn kartlegger til enhver tid kompetansen blant våre trenere. Dette vil bidra til kvalitetssikring og kontinuerlig utvikling blant trenerne våre. Kompetansekartlegging gjennomføres for å kunne legge planer for trenerutvikling i foreningen i form av en skoleringsplan.

Kartleggingen foregår hovedsakelig i to trinn – spørreskjema samt vurdering på treninger. **Spørreskjemaet** gjennomgår det som den enkelte treneren tenker de selv har behov for, sett i forhold til de partiene hvor de er aktuelle trenere. Treneren kan via dette både påpeke kompetanseelementer som de allerede har, men også elementer hvor de mener de selv har bruk for forbedring. Med **vurdering på trening** mener vi at det til tider vil være noen trenere og/eller noen fra sportslig utvalget som vurderer kompetansen til trenere. Dette er for å sikre at egenvurderingen av kompetansenivå stemmer overens med det vi som klubb forventer av våre trenere.

Ansvarlig for kompetansekartlegging er Sportslig Ansvarlige.

Se vedlegg 2 for eksempel på skjema som benyttes til kompetansekartlegging.

8.2 Kompetansekrav

Sola Turn har som mål å ha trenere med kvalifisert kompetanse innen gym og turn. Dette skal legge et godt grunnlag for å få gode gymnastikk- og turnferdigheter i ung alder. For å kunne gi et godt turnfaglig tilbud, krever NGTF at den som har hovedansvar på treningsarenaen har Trener 1 som laveste kompetanse – se www.gymogturn.no. Foreldretrenere oppfordres til å ta Medtrenerkurs. Øvrige kurs gjennomføres i regi av Norges Gymnastikk- og Turnforbund.

8.3 Trenerutvikling

Trenere for alle aldersgrupper anbefales og oppmuntres til å delta på kurs relatert til den gruppen en er trener for. Sola Turn dekker kursutgifter for kurs som er relatert til den gruppen en trener. Det forventes at trenerne fortsetter sin aktivitet i Sola Turn etter gjennomført kurs.

For å utvikle nye trenere oppfordres gymnaster fra 14 år som har lyst og som har talent å være med som **medtrenere**. De skal få konstruktive tilbakemeldinger fra hovedtrener, og de skal få tilbud om å delta som trener/leder på arrangement og konkurranser. En medtrener kan være med som trener/leder sammen med annen leder over 18 år.

Sola Turn jobber aktivt for at turnere kontinuerlig rekrutteres inn i trenerstaben. Vi anser det som veldig viktig å beholde ungdom lengst mulig i klubben, både som turnere og trenere. Trenere for de yngste turnerne på Gymlek, rekrutteres hovedsakelig blant foreldrene. Det er ønskelig med turnfaglig kompetanse fra og med 1. trinn og oppover blant treneren/trenerne.

8.3.1 Kurs og kompetansebygging i regi av klubben og NGTF

Trenerutvikling/trenerutdannelse kan gjøres på det nivået og i det tempoet treneren selv ønsker. Allikevel er det forventet av trenere i Sola Turn at de hele tiden søker utvikling for egen og dermed også klubbens del. Flere trenere med høyere kompetanse sikrer en klubb i stadig utvikling og med

Sportslig plan – Sola Turn

vekst i alle nivåer for topp og bredde, gammel og ung.

Et utviklingsløp for trener vil skape trygghet i rollen, samtidig som det gir klubben mulighet til en felles forståelse for Sola Turn sine verdier, visjon og strategi. **Utviklingsløpet i Sola Turn består av tre kurs i regi av klubben. 1. Introduksjonskurs, 2. Grenutdanning og 3. Hovedtrener**

Det er både rom for, og et ønske at trenere skal søke NGTF sin «Trenerløype» som består av fire ulike nivå av grunnutdanning. Trener 1 til trener 4. Innenfor disse kursene finnes det en rekke muligheter for etterutdanning. I tillegg finnes det kurs i NGTF regi utenfor «trenerløypa». Dette er kurs som Gymlek, medtrenerkurs, grunnkurs trampett, sikringskurs trampett, sikringskurs tumbling, sikringskurs trampoline og GymX instruktørkurs. Disse kursene krever ingen formell kompetanse og vil derfor passe veldig godt i trenerutviklingsløpet i Sola Turn.

En komplett oversikt over tilgjengelige kurs og datoer vil være hos sportslig leder bredde og konkurranse.

8.4 Foreldrekontakter

For å avhjelpe trenere med administrative oppgaver, oppfordres de ulike gruppene å utnevne **foreldrekontakter**. Det er opp til hver enkelt trener å bestemme hva en foreldrekontakt skal gjøre, men eksempler på oppgaver er utsending av informasjon, påmelding til arrangement, organisere transport til konkurranser og treff, utdeling/innsamling av lodd bøker osv.

9 Dommerutvikling

Dommere blir benyttet i Troppsgymnastikk og Rytmask Gymnastikk.

For lokale Troppsgymnastikk konkurranser plikter vi å stille med dommere. Foreldre, trenere, gymnaster eller andre interesserte kan utdanne seg til kretsdommere. Som kretsdommer får du veldig god turnfaglig kunnskap som kommer både gymnaster og andre trenere til nytte. Denne kunnskapen vil på sikt kunne heve det sportslige nivået i klubben. Sola Turn dekker alle kostnader i f.m. med utdanning av en dommer.

Det er et krav om at lagene også skal ha dommere til lokale konkurranser innen Rytmask Gymnastikk. Pr. i dag har vi ingen, men har foreløpig fått dispensasjon fra denne regelen.

10 Sportslig utvalg

Sportslig utvalg oppnevnes av styret og medlemmene har en funksjonstid på 2 år. Utvalgets medlemmer skal settes sammen med basis i to prinsipper; kompetanse og representativitet. Med kompetanse menes sportsfaglig relevant utdanning (trener/leder) og representativitet peker på betydningen av å reflektere klubbens aktiviteter (partier og ulike aldersgrupperinger).

Utvalget bør bestå av en kjernegruppe på 4-6 personer som ivaretar løpende beslutninger. I mer prinsipielle saker skal utvalget utvides med relevant kompetanse og/eller trenere/ledere fra større deler av klubben.

Sportslig utvalg har som sin primære oppgave å ivareta det sportsfaglige utviklingsansvaret i Sola Turn. Det innebærer på den ene siden at sportslig utvalg skal sørge for at det utpekes trenerkoordinatorer for bredde- og konkurransepartier (eksempelvis for salto 1-8 klasse) og at det gjennomføres jevnlig trenerforum og faglig oppfølging av trenerne på alle nivå. Utvalget skal sørge for at klubbens til enhver tid gjeldende sportsplan og NGTFs reglement og rammer implementeres i partiene.

Sportslig utvalg skal:

- a) Planlegge kompetanseutvikling for trenere (trenerkoordinator)
- b) Planlegge til gjennomføring/tema av 2-4 trenersamlinger hvert år (trenerkoordinator)
- c) Gjennomføre nødvendig oppfølging av aktuelle partier (trenerkoordinator)
- d) Være rådgivende organ for Sportslig ansvarlig konkurranse og bredde

Sportslig plan – Sola Turn

- e) Være støttespiller/rådgivende organ i rekruttering av nye trenere
- f) Gjennomgå/revidere klubbens sportsplan i god tid før klubbens årsmøte
- g) Melde behov og bli hørt i forbindelse med budsjettforslag for sport overfor klubbens styre

For perioden 2020 – 2023 ønsker SU å prioritere følgende oppgaver:

1. Bygge en sportslig organisasjon med klare roller og ansvarsdeling
2. Utvikle programmer for intern trenerutdanning/kompetansutvikling
3. Utvikle Sola turn sitt sportslige tilbud (gymnaster 2-100 år) til regionens beste

11 Uønsket adferd

Formål:

Sikre at gymnastene i Sola Turn får det treningstilbudet som forventet i et trygt og positivt miljø.

Hensikt:

Hindre at gymnaster som har uønsket atferd på trening og i eventuelle konkurranser skal kunne ødelegge gleden ved turn for lagkamerater, trenere, seg selv og andre. Hvis det er medlemmer i klubben som gjentatte ganger, slik at det blir et problem, ikke følger forventet oppførsel på trening eller i konkurranser, og ikke retter seg etter tilsnakk fra trenere eller annen voksenperson, skal punktene under følges. Trener avgjør selv om hun/han vil kontakte respektive sportslig ansvarlig konkurranse/bredde/sportslig utvalg under punkt 1 og 2. Ved tilfeller av oppførsel av alvorlig karakter skal styret/sportslig utvalg/daglig leder alltid underrettes.

1. Trener og/eller annen voksenperson tilknyttet partiet snakker med vedkommende på tomannshånd. Stikkord til en slik samtale kan være: Hva som forventes av hverandre, trivsel, hvordan uønsket atferd rammer hele laget/andre gymnaster.

2. Hvis punkt 1 ikke fører fram bes gymnasten om å sette seg på siden/bli bortvist fra trening. Foresatte informeres om dette dersom det gjentar seg. Ved gjentagelse må foresatte til gymnasten kontaktes og det avtales møte med trener eller annen voksenperson tilknyttet partiet. Stikkord til en slik samtale kan være det samme som under pkt. 1.

3. Hvis punkt 1 og 2 er gjennomført, men ikke har vist positiv respons, skal trener kontakte sportslig ansvarlig konkurranse/bredde/sportslig utvalg. Sammen med trener skal det drøftes tiltak.

Mindreårige gymnaster og deres foreldre informeres om Sola Turn sine holdninger og verdier på foreldremøter.

Denne versjonen av Sportslig Plan gjelder frem til ny versjon foreligger.

Sola, 13. mai 2022

5. Vedlegg

1. Mål- og handlingsplaner RG og Troppsgymnastikk
2. Skjema for bruk til kompetansekartlegging

6. Forkortelser

Forkortelser brukt i Sportslig Plan

NGTF Norges Gymnastikk- og Turnforbund

UEG European Union of Gymnastics

NIF Norges Idrettsforbund og Olympiske- og Paralympiske komité

RG Rytmisk Gymnastikk

SU Sportslig utvalg

Vedlegg 1 - Mål og handlingsplan for konkurransepartier Sola Turn 2018 - 2022

Troppsgymnastikk

Hovedmål:

- Stille med tropper i NM senior og junior og andre nasjonale konkurranser
- I løpet av planperioden ha minst 1 utøver med i Team Norge og deltakelse i EM
- Ta medalje i nasjonale konkurranser junior
- I løpet av planperioden ta medalje i NM senior og junior
- Konkurranseaktiviteten skal være inkluderende og nyskapende
- Gymnastene skal delta på konkurranser tilpasset alder og nivå
- Konkurransegruppen troppsgymnastikk skal følge retningslinjer i Sola Turns sportslige plan
- Vi skal ha høy kompetanse på trenerne i teamet
- Mål om å ha minst to dommere på krets nivå
- Treningene skal preges av idretts glede og mestring

Delmål:

- Ha tropper i aspirant, rekrutt, junior og senior klassen
- Jevnlig rekruttering av gymnaster
- Minst en tropp i rekrutt, junior og senior deltar i regionale og nasjonale konkurranser
- Utøvere fra fylte 16 år skal få tilbud om trenerkurs og oppfordres til å jobbe i trenerteamet. Kan være med som medtrener ved fylte 14 år.

Forutsetninger for gjennomføring:

- Etablere trenerteam pr. gruppe
- Klare delmål for de ulike gruppene
- Stabilitet i trenerressursene
- Godt samarbeid mellom utøvere og trenere på tvers av alle partier i klubben
- Trenerne skal lage kortsiktige og langsiktige målsetninger for sine gymnaster.
- Gymnastene skal inkluderes i individuelle målsetninger og utvikling.
- God organisering og struktur på alle aldersgrupper.

Rytmask Gymnastikk

Hovedmål:

- Stille med minst en tropp i Norgescup og Norgesfinaler
- Stille med flest mulig gymnaster i konkurranser som er tilpasset gymnastens alder og nivå
- Delta i regionale konkurranser
- Øke antall RG gymnaster i klubben
- Øke antall RG partier i klubben
- Bygge et godt miljø på tvers av alder og nivå, både sosialt og sportslig
- Bygge et større trenerteam
- Treningene skal preges av idretts glede og mestring
- Utdanne en kretsdommer

Delmål:

- Rekruttere trenere og medtrenere fra egen klubb.
- Tilby RG grupper i mini-rekrutt, rekrutt, og nasjonal klasse (junior/senior)

Forutsetninger for gjennomføring:

- Etablere et trenerteam med stabilitet
- Sette klare sportslige mål for hver gruppe/klasse
- Godt samarbeid mellom utøvere og trenere på tvers av alle partier i klubben
- Trenerne skal lage kortsiktige og langsiktige målsetninger for sine gymnaster
- God organisering og struktur på alle aldersgrupper
- Gode treningsfasiliteter og rett utstyr

Sportslig plan – Sola Turn

Vedlegg 2 - KOMPETANSEKARTLEGGING SOLA TURN

Personalia			
Navn		Telefon	
E-post		Fødselsdato	
Adresse			
Rolle i Sola Turn			
Andre verv i foreningen Hvis ja – hvilke?			
Avholdte kurs/utdanning			
Dato	Kurs/utdanning Oppnådd grad	Kursholder	Sted
Andre kurs du har som er relevant i den rollen du har i Sola Turn			
Hvilke kurs kunne du tenke deg?			
Praktisk erfaring i andre turnforeninger			
Fra – til	Rolle/verv	Hvor	
Andre opplysninger			
Annen relevant erfaring og/eller interesser			
Dato/sted			
Sign.			

Takk for at du tok deg tid til å fylle ut skjemaet.
Det vil hjelpe oss i arbeidet med kompetanseheving i klubben!