

# Sandved Turn Retningslinjer

---

## **Kjøreregler for trening, arrangement, treff, reiser og konkurranser.**

**Reglene skal bidra til trygghet, inkludering, utvikling og gode opplevelser for gymnaster, trenere og foresatte.**

## **Felles grunnprinsipper i klubben**

- Turnen skal være et trygt og inkluderende fellesskap der alle blir sett og respektert.
  - Gymnaster har ulike mål og ambisjoner – likeverd betyr ikke nødvendigvis å stille like krav.
  - Gode relasjoner bygges gjennom fremsnakk, deltakelse på trening, konkurranser og turer.
  - Deltakere og foresatte har ansvar for å ivareta god helse gjennom tilstrekkelig mat, hvile og restitusjon.
- 

## **Kjøreregler for treninger – alle partier**

1. Møt opp på tribunen 5 min. før.
  2. Gå på toalettet før trening.
  3. Ha med vannflaske.
  4. Barføtt eller antisklisokker, langt hår i strikk.
  5. Ingen klokker, smykker eller tyggegummi.
  6. La mobilen bli hjemme, eller legg den i mobilkassen på eget ansvar.
  7. Utenom egen treningstid: Bare lov å være på tribunen.
  8. Følg trenernes beskjeder.
- 

## **Kjøreregler for arrangementer, treff, konkurranser og reiser med klubben**

Et utvidet sett med kjøreregler i tillegg til kjørereglene definert for vanlig trening. Gjelder for alle lokale treff, konkurranser, arrangementer og reiser gjennom og i regi av Sandved Turn.

## Rekrutt konkurranseparti (5.–7. klasse)

**Fokus:** Rekruttpartiet skal bidra til utvikling av ansvar, selvstendighet og videre sportslig utvikling. Det skal være rom for ulike ambisjonsnivå.

### I tillegg til de felles kjøreregler som gjelder for treninger gjelder også følgende:

- Ta ansvar for eget utstyr og egen oppførsel.
- Møte presis på avtalte klokkeslett og avtalt sted gjennom hele dagen.
- Følge beskjeder fra trenere, oppmenn og reiseledere.
- Bidra positivt til miljø og lagfølelse og fremsnakke hverandre.
- Mobil brukes ikke under trening eller måltider og legges bort til avtalt sengetid.
- Sosiale medier brukes med respekt – ingen deling uten samtykke.
- Mat, hvile og restitusjon:
  - Gymnaster forventes å følge spesifisert døgnrytme og leggetider.
  - Gymnaster forventes å delta i felles måltider, om ikke dette overholdes må foreldre delta og støtte opp selv.

Eventuelle bekymringer tas opp i dialog mellom trener, gymnast og foresatte. Foresatte skal være tilgjengelige for kontakt dersom barnet om nødvendig må hentes før tiden.

---

## Oppfølging ved brudd på kjøreregler

- Regelbrudd håndteres individuelt, konfidensielt og alltid i dialog med foresatte med hensyn til alder og situasjon.
- Første steg er alltid samtale og veiledning.
- Ved gjentatte muntlige advarsler kan skriftlig advarsel om ønsket bedring gis.
- I enkelte tilfeller kan midlertidig utestengelse fra trening, arrangement eller konkurranse forekomme.

# Foreldrebenken - konkurransepartier

---

Foreldrebenken skal bidra til trygghet, struktur og gode rammer rundt trening.

## Formål:

- Skape et positivt og støttende miljø rundt gymnastene.
- Legge til rette for god kommunikasjon mellom foresatte og klubb.
- Sikre at treninger gjennomføres uten forstyrrelser slik at trenerne kan fokusere på å gjennomføre planlagt treningsøkt.

## Organisering

Foreldrebenken vil være plassert tett på treningsområdet. Det skal være en foresatt på foreldrebenken på enhver trening, og tilstedeværelse på 2-3 treninger i løpet av en sesong vil være et forventet bidrag fra foresatte til gymnaster på konkurranseparti.

Rulleringsskjema for alle treninger blir satt opp i starten av sesongen og man er selv ansvarlig for å bytte innbyrdes om det ikke passer.

## Forventninger til foresatte på foreldrebenken:

- Være gode forbilder, sitter i ro uten å forstyrre treningen.
- Støtte trener med å følge opp kjørereglene for trening.
- All instruksjon til gymnaster skjer fra trener.
- Om gymnaster blir sendt for en pause på foreldrebenken mottas gymnasten med positivitet.
- Motivering under evt styrketrening ved skader.
- Henvendelser rettes til trener før eller etter trening.

# Strukturering av TeamGym konkurranseparti

## Rekrutter Sandved Turn

---

Struktureringen av konkurransegruppene i Sandved Turn er bygget opp for å hensynta og tilrettelegge for en bredde av konkurransegymnaster. Inndeling og match i satsings- og ambisjonsnivå bidrar positivt til et godt miljø samt bidrar til utvikling og mestring for gymnastene både på treningene, samlinger og i konkurranser uansett om en velger å konkurrere lokalt eller nasjonalt.

### Målbildet:

- Skape et bedre utviklingsmiljø for hver enkelt gymnast innenfor TeamGym konkurransegruppene, både for de som ønsker å kun konkurrere lokalt og fordi som ønsker å satse mot NM og kanskje internasjonale konkurranser om noen år.
- Skape klarere rammer, tydelige beskrivelser og forventninger for utøvere og foresatte utifra hva utøveren selv velger å satse mot.
- Skape et bedre satsingsmiljø for de utøverne som ønsker å satse mot nasjonalt nivå, for å beholde dem i klubben, sånn at vi igjen kan bruke de som trenere etter hvert på breddegrupper og konkurransegrupper.
- Beholde også de beste og mest engasjerte utøverne så lenge som mulig for å ha stabile og gode forbilder og inspirasjon til yngre gymnaster på tvers av hele klubben, og på sikt kunne engasjere som ressurspersoner i klubben (trenere, lagleder, styremedlemmer etc).

---

### Praktisk gjennomføring

#### 1. **Spørreskjema**

Gymnastene på rekrutt svarer på et spørreskjema hver sesong ift. om de ønsker å satse på kun lokale konkurranser eller lokale + nasjonale konkurranser.

#### 2. **Oppdeling av gruppene - rekrutt:**

Rekruttene vil kunne velge enten kun lokale eller lokale+nasjonale konkurranse, men det vil det være en mer flytende overgang med fine muligheter til å bytte fokusgrupper fram og tilbake i fra desember og fram til april året etter samt evt. også i august.

Uttak til nasjonal rekruttkonkurranse (som avholdes i november) vil være i mai og i september, og etter september vil gruppen som er tatt ut til nasjonale konkurranse vært låst fram til desember samme år.

### 3. **Uttakskriterier**

Uttak til hver konkurranse gjennomføres av trenere og gjøres minimum 1 uke før lokale konkurranser og 1-2 måneder før de nasjonale konkurransene. For nasjonale konkurranser vil det i utgangspunktet tas ut ett bruttolag på 9-14 gymnaster. Det må vurderes fra gang til gang i samarbeid med klubben om det er aktuelt å ta ut mer enn ett lag.

Alle uttak og vurderinger vil skje med fokus på og hensyn til gymnastenes:

- Alder
- Modenhet
- Trygghet
- Innsats
- Ferdigheter
- Helhetlig belastning

Dette betyr blant annet:

- Oppmøte på trening, og gir beskjed de ganger man ikke kan komme.
- Innsatsvilje på treningene.
- Utviser motivasjon og tar til seg rettelser og korrigeringer på trening.
- Viser at de ønsker å utvikle seg på treninger og samlinger.
- Har energi på treningene og klarer å fullføre hele treningen.
- Støtter og heier på resten av laget, hjelper hverandre til å bli bedre.
- Følger kjørereglene for konkurranser, reiser og treninger.

Uttakene er basert på total evaluering og spesielt de siste uker med treninger før et uttak.

Reserver kan blir satt inn helt fram til frittstående er gjennomført i konkurransen.

### 4. **Dugnader**

For TeamGym konkurransepartiene så forventes det at foresatte og gymnaster på hvertfall juniorparti stiller på dugnad til arrangementer. Dugnaden gymnastene og deres foresatte utfører, vil bidra til at reiser og samlinger kan gjøres billigere. Se mer info under punkt 7.

Et eget dokument på struktur og forventning til dugnad for konkurransepartiene er under utarbeidelse.

### 5. **Sykdom**

Gymnaster gir beskjed om de ikke kan komme på trening pga. sykdom, men er en syk over lengre tid og mister flere treninger, da blant annet spesielt frittstående treninger de

siste ukene før konkurransen, så har utøver ingen garanti for å kunne bli tatt ut til frittstående lag.

Det vil da bli satt inn en reserve eller laget kjører med en mindre gymnast på laget, hvis reserven ikke er klar.

Ved sykdom, skader eller andre helseutfordringer over tid, vurderes deltakelse på treninger og konkurranser i dialog mellom gymnasten, foresatte, aktuelt helsepersonell og trenere. Vi vil alltid anbefale videre utredning hos helsepersonell ved symptomer på sykdom, skader/ smerter, tretthet eller slapphet over tid, hvor grensen bør være lav for videre utredning hvis symptomer over 2 uker, og gjerne før hvis alvorlige symptomer sykdom/ skader.

#### **6. Skader:**

Hvis en utøver får en akutt skade, eller har smerter over lengre tid, da spesielt hvis varer i 3 uker sammenhengende i hvile eller under trening, anbefaler vi at den aktuelle utøver, sammen med foresatte, får utredet skaden/smertene hos relevant helsepersonell. Dette for raskere kunne komme i gang med rehabiliteringen og derav tilbake til idretten igjen. Alle medlemmer har idrettsforsikring via sitt medlemskap i klubben. For å delta i konkurranse er det obligatorisk med utvidet konkurranseforsikring/lisens. Ved eventuell skade registrerer foresatte skaden på Gjensidige sin hjemmeside (veiledning via Sandved Turn sin side): <https://www.sandvedturn.no/forsikring/>

Trenerne vil etablere eget program med styrkeøvelser o.l. som hensyntar eventuelle skader i et rehabiliteringsløp tilbake mot normal trening.

#### **7. Lagledere og crew til samlinger og konkurranser:**

På konkurranser vil det alltid være minimum en foresatt med som lagleder pr. lag. De som ønsker å bli med som lagledere (oppmenn) eller crew av foresatte, tar kontakt med trenere eller foresatte som har prøvd laglederrollen noen ganger. Dette for opplæring av hva rollen går ut på og for å tilrettelegge for tilstedeværelse på treninger / arrangementer for å skape trygghet for gymnastene på partiet og den foresatte selv.

#### **Reiseleder:**

Hjelper trenere med å planlegge og bestille reise og overnatting til konkurranser og treningssamlinger som krever dette. F.eks. treningssamling i Flekkefjord og nasjonal rekrutt konkurranse.

#### **Roller og oppgaver - lagledere og ekstra crew:**

- Trygg voksen: hjelpe, trøste, oppmuntre, være en lyttende part til gymnaster som trenger det, mental støtte, trekke til side og ta en liten pause sammen med gymnaster som trenger det underveis eller generelt trenger litt ekstra hjelp denne dagen.

- Hjelpe trenerne med å sørge for at gymnastene er klare og på plass til oppgitte tider.
  - Stå for organisering/tid til felles måltider og sørge for at gymnaster har deltatt under måltidet.
  - Ved akutte situasjoner følge utøveren til legevakt eller sykehus om det skulle være nødvendig og foresatte ikke er til stede. Hvor trenere og resterende crew tar seg av resterende gymnaster.
  - Andre diverse oppgaver eksempelvis hjelpe med hår, drakter, organisere/delta på sosiale aktiviteter, samt andre små oppgaver etter behov.
- 

## Detaljert informasjon og forventinger

De neste sidene vil inneholde mer detaljert informasjon og beskrive litt de forskjellige gruppene og hva som forventes ut fra alder og valg om lokal eller nasjonal satsing.

### **REKRUTTER**

#### **Trampett og tumbling:**

- Treningene vil fungere som normalt, og de vil bli satt i forskjellige grupper hver trening, avhengig av hva som er fokus for gymnastene og den aktuelle treningen. Utenom når det gjøres uttak til Nasjonal Rekrutt eller ukene rett før konkurranser. Da trener en i de lagene en er plassert i til konkurransen.

#### **Frittstående:**

- Her vil alle de som velger å konkurrere lokalt, bli plassert i en egen treningsgruppe, med fokus på basis + momenter + basis koreografi og evt. lærer et frittstående program.
- De som velger å satse nasjonalt nivå, kommer i en egen treningsgruppe med fokus på å lære et helt frittstående program som oppfyller alle nasjonale krav til rekrutter.

Uansett hva man velger vil uttak til alle konkurranser (lokale, krets og nasjonale) foregå på samme prinsipper som beskrevet tidligere i punkt 3.

<b>Gruppe:</b>	<b>Rekrutt - lokale konkurranser</b>	<b>Rekrutt - nasjonale konkurranser</b>
<b>Antall treninger:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x tramp og tumbling treninger per uke, må forvente å være med en egen gruppe på treningene når det nærmer seg nasjonal rekrutt.</li> <li>• 1 x frittstående trening - for de gymnastene som ønsker, vil da være en egen gruppe, med egen treningstid.</li> <li>• Frivillige søndagstreninger om de ønsker.</li> <li>• Deltakelse på min. 60 % av treningene i løpet av en sesong.</li> <li>• Forventes at de gir beskjed hvis ikke kommer på trening, og gjerne skriver kommentar på avslaget i Rubic.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x trampett og tumbling treninger pr. uke</li> <li>• 1 x frittstående trening pr. uke</li> <li>• Deltar på minst 50% av de frivillige søndagstreningene ca. 4 stk pr. halvår av 8 som blir satt opp.</li> <li>• Deltakelse på min. 80 % av treningene i løpet av en sesong.</li> <li>• Forventes at de gir beskjed hvis ikke kommer på trening, og gjerne skriver kommentar på avslaget i Rubic.</li> <li>• Gymnastene legger i samråd med trenere plan på hvilke ferdigheter man ønsker å oppnå i løpet av sesongen.</li> </ul>
<b>Samlinger:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deltar på alle trampett og tumbling samlinger hvis de ønsker.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forventes at de deltar på samlinger og ekstra treninger trampett og tumbling, med mindre de absolutt ikke kan den aktuelle helgen.</li> <li>• Deltar på frittstående samlinger/ ekstra treninger, da disse ofte ligger opp mot konkurransene, for at laget skal bli klar. Hvis en ikke kan delta, skal det gis beskjed i god tid.</li> </ul>
<b>Uttak:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kun til lokale konkurranser og da ift. hvilket lag de skal på her. Man blir plassert på det laget som de passer inn ift. nivå og hva de er mentalt klar til.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Til lokale konkurranser da ift. hvilket lag de skal på, hvis de er klar fysisk og psykisk.</li> <li>• Til Nasjonal rekrutt i mai og august det aktuelle året, hvis de er klar fysisk og psykisk.</li> </ul>
<b>Konkurranser og oppvisninger.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konkurrerer kun lokalt til kretskonkurransene</li> <li>• KM - hvert år i november/ oktober</li> <li>• Deltar på klubbens oppvisninger.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konkurrerer til de lokale kretskonkurransene og KM. Lagene kan blandes sammen med de som velger å kun konkurrere lokalt, hvis trenerne ønsker.</li> </ul> <p><b>Nasjonale konkurranser:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uttaket for bruttotroppen som reiser, gjøres ca. 1-2 måneder før konkurransen, hvor endelig lag settes ca. 3 uker før konkurransen, hvis det lar seg gjøre (dvs. gymnastene er stabile nok ift. oppmøte, serier og friske nok ift. sykdom, skader osv.</li> <li>• Nasjonal rekrutt konkurranse - en velger selv om en ønsker å bli vurdert til uttaket, men det stilles kun det antallet lag som klubben og trenerne mener det er nivå til. Det vil si: hvis 30 gymnaster melder seg til uttaket, men nivået er kun høyt nok til å stille et lag, så vil det kun være 10-14 gymnaster som blir tatt med til konkurransen, er nivået høyt nok til å stille to lag, så vil det være 18-22 gymnaster som får tilbud om å bli med.</li> </ul>

## Forventninger til rekruttgruppene:

### *Minimumskrav for å kunne konkurrere nasjonalt som rekrutt:*

I nasjonale konkurranser, vil det alltid være fokus på å kjøre stabile konkurranse serier, som kan landes minimum 3 x på rad hver trening. Hvor gymnastene føler seg trygge, har teknisk riktig utførelse og overskudd i seriene.

Det vil alltid lønne seg å kjøre rene og pene serier i konkurranser, ift. å kjøre høy vanskelighetsgrad og må sikres eller falle.

<b>Frittstående:</b>	<b>Tumbling:</b>	<b>Trampett:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Skal kunne alle frittstående momentene teknisk riktig, hvor en max kun får 0,1 i trekk på utførelsen av momentet.</li><li>● Skal kunne koreografien i programmet, og være villig til å øve hjemme på det en ikke klarer helt enda.</li><li>● Vær motivert for frittstående og ikke slurve på treningene. Vise at du vil bli bedre.</li></ul>	<p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Araber flikk kropert baklengs</li><li>● Araber flikk strak baklengs</li><li>● Stift salto</li></ul> <p>Bonus:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Stift strak med halv</li><li>● Araber flikk strak helskru.</li></ul>	<p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Overslag</li><li>● Teknisk riktig strak halvskru</li><li>● Teknisk riktig strak helskru</li></ul> <p>Bonus:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Strak 1,5 skru - teknisk riktig</li><li>● Strak dobbel skru - teknisk riktig</li></ul>

---