

# 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.

## *Junior konkurranseparti (8. klasse – 1. vgs) og Senior konkurranseparti (fra 2.vgs.)*

**Fokus:** Juniorpartiet skal forberede gymnastene på økt ansvar, selvledelse og medvirkning. Det tas hensyn til både ulike ambisjon- og satsingsløp.

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

- Ta aktivt ansvar for egen oppførsel, utvikling, helse og trivsel.
- Følge angitte oppmøtetider gjennom dagen.
- Følge beskjeder fra trenere, oppmenn og reiseledere.
- Respektere at gymnaster har ulike mål og ambisjoner.
- Være gode rollemodeller og aktivt bidra positivt til miljø og lagfølelse.
- Mobil brukes ikke under trening, måltider og legges bort til avtalt sengetid.
- Sosiale medier brukes med respekt – ingen deling uten samtykke.
- Representere Sandved Turn på en positiv måte – også utenfor hallen.
- Mat, hvile og restitusjon:
  - Gymnaster forplikter seg til å følge spesifisert døgnrytme og leggetider.
  - Gymnaster forventes å delta i felles måltider.

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 konkurransepartier

## Junior og Senior 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 junior svarer på et spørreskjema hver sesong ift. om de ønsker å satse på kun lokale konkurranser eller lokale + nasjonale konkurranser.

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

##### **Senior:**

Vil være oppdelt i GymX turn og senior nasjonalt nivå. GymX turn konkurrerer kun lokalt og har egne treninger, mens senior nasjonalt nivå trener (foreløpig) sammen med junior og satser mot NM TeamGym enkeltapparater som arrangeres i mars hvert år (gitt at det

er nok gymnaster som kan stille i senior). På sikt kan det evt. også vurderes deltakelse i NM TeamGym senior finalen tredje helgen i juni. Alternativt gå sammen i Rogaland sitt seniorsamarbeid med aktuelle gymnaster.

#### **Junior:**

For junior vil valget om kun lokale eller lokale+nasjonale konkurranser være relativt bindende for sesongen, med mindre gymnastene selv kommer og uttrykker sterkt ønske om å byttes over til motsatt gruppe. Et bytte må komme senest uken etter KM (i november) i høstsesongen og før vårsesongen starter (da første NM ligger i mars).

### **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 trenerne med å planlegge og bestille reise og overnatting til konkurranser og treningssamlinger som krever dette. F.eks. treningssamling i Flekkefjord og NM TeamGym/ NM TeamGym enkeltapparater junior/ senior.

#### **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.
- Hjelp 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 trenerne 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.

### ***JUNIOR, SENIOR og GymX turn***

#### **Juniorene vil velge imellom følgende to kategorier:**

- **Junior lokalt nivå** = satsing mot lokale konkurranser som kretskonkurranser og KM.
- **Junior nasjonalt nivå** = satsing mot nasjonale konkurranser, da med NM TeamGym finalen, som hovedmål.

Junior kvinner: NM TeamGym enkeltapparater i mars som er kvalifiseringskonkurranse til NM TeamGym finalen, og NM TeamGym finalen i juni som hovedmål, hvis en klarer kvalifiseringen i mars med topp 28 lagene i Norge.

Junior Mix: Hvis vi har nok gutter til å stille mix lag, så er NM TeamGym enkeltapparater for mix i februar, vi må ha minimum 4 gutter som også kan danse frittstående, for å kunne stille NM TeamGym finalen i juni, hvis en skal delta i mix klassen.

Foreløpig vil juniorene og seniorer som ønsker å satse på nasjonalt nivå trene sammen, da det ikke er så mange senior gymnaster enda, som ønsker å satse på nasjonalt nivå, og vi derfor trolig må låne noen siste års juniorer for å kunne delta i konkurransene med senior. I tillegg er det ikke nok treningstider eller trenere, til at seniorenne kan få helt egne seniortreninger flere ganger i uken enda.

Gymnastene vil i løpet av august hvert år svare på et spørreskjema ift. hva de ønsker å delta i av konkurranser, og hva de ønsker å satse mot hvor de velger hvilke serier de ønsker å jobbe mot, treningsmål, satsingsgruppe ift. konkurranser og gir tilbakemelding til trenerne.

På treningene blir gymnastene blandet i oppvarmingen, men deretter inndelt etter hva fokuset er på den enkelte treningen, og senere etter konkurranse lag.

**Krav til gymnastene ut fra hva en velger ift. junior - lokalt nivå, junior - nasjonalt nivå og senior - nasjonalt nivå:**

<b>Gruppe:</b>	<b>Junior - lokalt nivå og satser mot KM + kretskonkurranser:</b>	<b>Junior - nasjonalt nivå:</b>	<b>Senior - nasjonalt nivå:</b>
<b>Treninger:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x trampett og tumbling hver uke.</li> <li>• Søndagstreninger - deltar på valgfritt antall.</li> <li>• Frittstående: Deltar KUN på frittstående treningene, hvis de er veldig motivert for frittstående og utvikle seg her, ellers holder de fri denne dagen pga. av begrenset treningstid.</li> <li>• Deltakelse på minst 70 % 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</li> <li>• 1 x frittstående trening</li> <li>• Søndagstreninger - deltar på 50% av disse pr. halvår = 4 av 8 søndager pr. halvår som blir satt opp.</li> <li>• Deltakelse på ca. 90 % av alle treninger 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</li> <li>• 1 x frittstående trening</li> <li>• Søndagstreninger - deltar på 50% av disse pr. halvår = 4 søndager av de 8 som blir satt opp.</li> <li>• Deltakelse på ca. 90 % av alle treninger 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>
<b>Samlinger:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deltar på alle trampett og tumbling samlingene, hvis de ønsker.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forventes å delta på alle frittstående, trampett og tumbling samlinger, med mindre de absolutt ikke kan den aktuelle helgen.</li> <li>• Kan de ikke delta på aktuelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forventes å delta på alle frittstående, trampett og tumbling samlinger, med mindre de absolutt ikke kan den aktuelle helgen.</li> <li>• Kan de ikke delta på aktuelle</li> </ul>

		<p>ekstra treninger i frittstående, forplikter de seg til å selv lære endringene innen neste trening via video, eller får en fra laget til å hjelpe dem.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deltar på kretssamlinger hvis de ønsker.</li> </ul>	<p>ekstra treninger i frittstående, forplikter de seg til å selv lære endringene innen neste trening via video, eller får en fra laget til å hjelpe dem.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deltar på kretssamlinger hvis de ønsker.</li> </ul>
<b>Uttak:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deltar kun på uttak til de lokale konkurransene.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Momenttest og uttak i frittstående.</li> <li>• Trampett og tumbling uttak til lokale og nasjonale konkurranser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Momenttest og uttak i frittstående.</li> <li>• Trampett og tumbling uttak til lokale og nasjonale konkurranser</li> </ul>
<b>Konkurranser og oppvisning:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 x kretskonkurranser KM i TeamGym enkeltapparater</li> <li>• Vårshow og juleshow</li> <li>• 17. mai - folketog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 x kretskonkurranser</li> <li>• KM i TeamGym enkeltapparater.</li> <li>• NM TeamGym enkeltapparater</li> <li>• NM TeamGym finalen - hvis vi kvalifiserer oss og du blir tatt ut.</li> <li>• Vårshow og juleshow</li> <li>• 17. mai - folketog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 x kretskonkurranser og KM i TeamGym enkeltapparater.</li> <li>• NM TeamGym enkeltapparater</li> <li>• NM TeamGym finalen - hvis vi har høyt nok basisnivå og nok gymnaster som kan delta.</li> <li>• Vårshow og juleshow</li> <li>• 17. mai - folketog</li> </ul>

***Nivå for å kunne konkurrere nasjonalt som junior:***

<b>Frittstående lag 1:</b>	<b>Tumbling for lag 1:</b>	<b>Trampett for lag 1:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunne alle valgte momenter teknisk riktig, og maks ville fått 0,1 poeng i utførelsestrekk av en dommer = 5-6 poeng pr. moment på momenttesten.</li> <li>• Kunne frittstående programmet, og utføre bevegelsene korrekt og synkront med resten av laget.</li> <li>• Ta til seg rettelser.</li> </ul>	<p><b>Minimum:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Araber flikk strak helskru</li> <li>• Stift strak halv.</li> </ul> <p><b>Helst klare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Araber flikk strak dobbelskru</li> <li>• Stift strak helskru / 1,5 skru.</li> <li>• Start salto + stift + skru eller stift + helskru + salto</li> </ul>	<p><b>Minimum:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Strak 1,5 skru</li> <li>• Strak dobbelskru</li> </ul> <p><b>Mål at laget skal klare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobbel med halv</li> <li>• Tsukka / overslag out.</li> </ul>

Nivå på junior gymnaster for å kunne hevde seg i NM TeamGym enkelt apparater, hvis vi skal nå finalen:

- Det forventes at aktuelle serier kjøres og landes stabilt minimum 3 x pr. trening av aktuelle gymnaster, de siste 3 ukene før konkurransen. Er ikke gymnasten stabil, så får de ikke kjøre serien i konkurransen.
- Dette for å unngå skader og fall.
- Nivået er veldig høyt og mange kjører de samme seriene i NM, som gjør at vi som lag må kjøre feilfritt for å kvalifisere oss til NM finalen i juni.

### **Senior - nasjonalt nivå = gymnaster som ønsker å delta i NM for senior:**

Har kun lokale konkurranser på høsten, med NM TeamGym enkelt apparater siste helgen i mars og offisielt NM TeamGym den 3. helgen i juni.

I senior er det foreløpig ikke noe nasjonalt uttak, men en må oppfylle alle de enkleste seniorkravene i trampett og tumbling, for å kunne delta. Vil i starten primært være aktuelt å delta i NM TeamGym enkeltapparater og på sikt offisielt NM TeamGym.

### **Senior GymX turn = breddetilbud for senior utøvere 16+**

For gymnaster som kun vil konkurrere i kretskonkurranser, og deltar i senior 2. divisjon sammen med de som vil ifra voksen turn. Treningene er: 1 x ukentlig, kan delta på utvalgte treningssamlinger og kan delta på alle frivillige søndagstreninger. Frittstående senior 2. divisjon: 1 x ukentlig: mulighet for å delta på senior frittstående trening om en ønsker, ligger foreløpig i forlengelse etter den vanlige trampett og tumbling treningen.

### **Nivå for å kunne delta i NM senior TeamGym enkeltapparater:**

- Alder: minimum bli 16 år, den aktuelle konkurransesesongen.
- Det er strengere krav til senior gymnaster i trampett og tumbling, nedenfor er det listet opp minimumskravene, for at det skal være gøy å delta som senior.
- En kan fint delta i NM TeamGym enkeltapparater og kun stille i 1-2 apparat, hvis resten ikke er klart enda.
- Seriene skal kjøres stabilt og landes minimum 3 x pr. trening de siste 3 ukene mot NM, for at aktuelle gymnaster skal kunne konkurrere seriene. Dette for å unngå skader og fall i konkurransen, da nivået er høyt på senior og vi gjerne skal klare å fullføre uten fall og vise stabilitet.

<b>Frittstående:</b>	<b>Tumbling:</b>	<b>Trampett:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kunne alle 8 momentene teknisk riktig og med korrekt utførelse.</li> <li>● Klare å utføre koreografien riktig, uten å slurve.</li> <li>● Programmet må være oppbygget etter reglementskravet, er samme krav som på junior ift. komposisjon.</li> <li>● Oppmøte på 90% av frittstående treningene.</li> </ul>	<p><b>Minimum:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Araber flikk strak helskru</li> <li>● Araber flikk strak 1,5 skru/ dobbel skru eller araber flikk dobbel baklengs.</li> <li>● Strak stift halv Strak stift 1,5 skru Stift helskru + salto</li> </ul> <p><b>Bonus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Helskru + stift + halvskru/1,5 skru</li> <li>● Stift helskru + halvskru</li> </ul>	<p><b>Minimum:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Strak 1,5 skru</li> <li>● Dobbelt salto med halv</li> <li>● Overslag eller kropert tsukka</li> </ul> <p><b>Bonus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dobbelt pikert med halv/ dobbelt strak med halv</li> <li>● Full halv</li> <li>● Strak tsukka eller overslag salto med halv</li> </ul>