

# Sportsplan Turngruppen



## Innhold

1. Forord	2
2. Generell informasjon	2
3. Verdigrunnlag	4
4. Mål og handlingsplaner	5
5. Aktivitetsplan	6
5.1. Breddepartier	6
5.1.1. Gymlek	6
5.1.2. Basisturn	7
5.1.3. Turnskolen	7
5.2 Troppsturn	8
5.3. Jazzdans	9
5.4. GymX	9
5.5. Teamgym	9
5.6. RG	10
6. Trenerutvikling	11
6.1. Kompetansekartlegging	11
6.2. Kompetansekrav	11
6.3. Trenerutvikling	11
7. Dommerutvikling	11
8. Anlegg og utstyrs utvalg	12
9. Sportslig utvalg	12

## 1. Forord

Sportsplanen er utarbeidet av sportslig utvalg. Formålet er å skape retningslinjer for den aktiviteten vi har for barn, ungdom og voksne som er utøvere i IL Gneist Turngruppen. Sportsplanen skal styrebehandles årlig. Sportslig utvalg har hovedansvaret for revidering av Sportsplanen og fremmer planen på styremøtet i november.

## 2. Generell informasjon

Vi viser til IL Gneist sin hjemmeside [www.gneist.no/turn](http://www.gneist.no/turn) som skal gi bred informasjon om aktivitetene i IL Gneist Turngruppen. Vi velger å peke spesielt på «Partier» og «Timeplan» hvor en får oversikt over de ulike tilbudene vi har til enhver tid.

På vår Facebookside "IL Gneist - Turngruppen" vil fortløpende informasjon vedr partier, datoer og arrangement oppkomme.

Bilder fra arrangement, konkurranser og annen aktivitet i Turngruppen kan følges på våre instagramkontoer: @il\_gneist\_turngruppen og @gneist\_turn.

*Dersom du har spørsmål som gjelder våre sosiale medier kan du kontakte [gneist.turn@gneist.no](mailto:gneist.turn@gneist.no).*

### **Hovedelementer i turngruppen i IL Gneist Turngruppen sin aktivitet:**

Et turntilbud til jenter og gutter i alderen 3 - 30 år, samt GymX og «Turn for voksne» for de i alderen 30 år og oppover. Vi aktiviserer ca. 600 turnere i 2020.

### **Formål:**

Ha det gøy med turn og dans og gi et trygt og sosialt aktivitetstilbud for alle, samtidig som vi gir mulighet for å drive konkurranse innen troppsgymnastikk, dans og RG.

### **Holdning:**

IL Gneist Turngruppen har en bevisst holdning til hvordan gymnastikk og turn skal drives. Vi legger opp til at sportslig utvikling skal skje i et inkluderende og trygt miljø der alle heier på hverandre. Vi fokuserer på mestring og lagfølelse. Vi anbefaler også allsidig aktivitet for barn.

### **Økonomi:**

IL Gneist Turngruppen sine hovedinntekter er treningsavgift. Den betaler alle aktive utøvere i starten av året. I tillegg søker vi sponsorinntekter, både en- og flerårige avtaler. Vi arrangerer jule- og vårshow, samt aktivitetsdager/camp og konkurranser for tropp, dans og RG. Vi arrangerer jevnlig kretsarrangement av varierende art. Foreldrene må regne med dugnad i forbindelse med disse arrangementene for å sikre klubben en stabil økonomi. Det arbeides kontinuerlig med å skape inntektsbringende aktivitet.

Turngruppa ønsker også at hvert parti fra 9 år (turnskolealder) lager en lagskasse der de kan samle inn penger via dugnader og lignende som brukes til fellesarrangementer for partiet. Foreldrekontakter har ansvaret for lagkassen.

**Organisering av lagene:**

Gymlek 3-4 år

Basisturn 5-6 år

Basisturn 7-8 år

Turnskolen 9-10 år

Rekrutt tropp 11-12 år

Rekrutt teamgym 12-13

Junior tropp 13-15 år

Junior teamgym 14-15 år

Senior tropp 16 år og oppover

Senior teamgym 16 år og oppover

Jazzdans 7 – 10 år

Jazzdans 11 – 12 år

Jazzdans 13 – 16 år

Jazzdans 16 år +

RG minirekrutt inntil 10 år

RG rekrutt 11-12 år

RG junior 13 år og eldre

**Trening:**

Treningene foregår i Sandslihallen, Zinken Hopp, i gymsaler og i Turnkassen. Det er trening hver uke og denne organiseres av trenere. Det er ikke trening i gymsaler i skolens ferier eller på bevegelige helligdager. Annet tilbud vil bli gitt i ferier for ulike aldersgrupper, i form av aktivitetsuker eller lignende. Dette vil måtte påregnes noen kostnader.

Treningsperioden er fra januar til desember. Trening i gymsal på skolene har treningsfri fra mai til september, mens trening i hall kun har fri når hallen er stengt om sommeren, vanligvis fra slutten av juni til starten av august.

**Trenere:**

Treneren har ansvaret for å planlegge og organisere hver turntrening for sitt/ sine turnpartier for å sikre innhold, progresjon og aktiviteter tilpasset partiet.

Det vises til aktivitetsplanen hvor innholdet i de ulike partiene er beskrevet.

Treneren har ansvaret for utøverne på sitt/sine partier, i forbindelse med jule- og vårshow, deltagelse i konkurranser/stevner og på aktivitetsdager.

Treneren er ansvarlig, sammen med foresatte, for utfylling av skademeldinger i forbindelse med skader som skjer på trening. Treneren er lagets kontakt mot sportslig utvalg, foreldrekontakter og turnkoordinator.

Sikringskurs for trampett forutsettes dersom trener benytter trampett i trening. Treneren er ansvarlig for å arbeide for et trygt og inkluderende treningsmiljø for alle utøverne på sitt parti. De skal også arbeide aktivt for å skape god lagånd der alle heier på hverandre.

**Medtrener:**

Medtrenere rekrutteres blant eldre utøvere og interesserte foreldre. Det oppfordres til å gjennomføre kurs, enten via kretsen eller internt i laget.

### **Foreldrekontakter:**

Foreldrekontaktene etableres på partiene fra 9 år og blir rekruttert i foreldremøte ved sesongstart hvert år. Oppgavene består i å organisere sosiale aktiviteter for sitt parti for å øke samholdet i gruppen. De skal også være ansvarlig for å opprette en lagkasse som kan brukes til turer/ konkurranser eller sosiale aktiviteter.

## **3. Verdigrunnlag**

TURN, TRIVSEL, MESTRING OG TILHØRIGHET står i fokus hos oss i IL Gneist Turngruppen.

### **Det forventes av klubben at den:**

- Søker god flyt av informasjon til foreldre
- Legger til rette for lek og turn
- Jobber for et godt og inkluderende treningsmiljø for alle
- Har nulltoleranse for mobbing
- Følger barneidrettsbestemmelsene og NGTF sine lover

Link til barneidrettsbestemmelser kan du finne her:

[https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/7d1ccf72f5a047dfac1b2124adaddf42/117\\_15\\_barneidrettsbestemmelsene\\_lr.pdf](https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/7d1ccf72f5a047dfac1b2124adaddf42/117_15_barneidrettsbestemmelsene_lr.pdf)

### **Det forventes av trenere at de:**

- Er bevisst på sin rolle som forbilde for utøvere og andre trenere
- Opparbeider god kompetanse om treningsmetoder
- Ser alle utøvere
- Gir ros og konstruktive tilbakemeldinger til utøverne både i medgang og motgang.
- Tilrettelegger for et trygt og inkluderende treningsmiljø med fokus på mestring.
- Er pålitelig og punktlig i forhold til oppmøte.
- Er imøtekommende og inkluderende overfor utøvere, foreldre og trenerkollegaer
- Melder fra til turnkoordinator eller sportslig utvalg? om skader eller hendelser oppstått på trening
- Jobber for å lage god lagånd og lagfølelse hos sitt parti
- Jobber for at det blir kult å prøve noe nytt og at utøvere og trenere støtter og hjelper hverandre
- Jobber for at det er stor toleranse for ulikheter

### **Det forventes av utøverne at de:**

- Stiller på trening til riktig tid, i fornuftig treningstøy, uten smykker og tyggegummi og med samlet hår
- Har respekt for andre utøvere og trenere og har en positiv holdning på treningen
- Er i godt humør, hilser når de kommer og går og hører etter når trenerne snakker
- Ikke erter eller mobber andre eller kommer med negative kommentarer
- Gjør sitt beste på trening og i oppvisninger/konkurranser
- Støtter og heier på hverandre - viser god lagånd.

### **Det forventes av foreldrene at de:**

- Engasjerer seg og oppmuntrer utøveren i medgang og motgang.
- Gir oppmuntring også til andre utøvere, ikke bare egne barn.

- Oppmuntrer utøvere til å delta.
- Hjelper utøveren til å følge god folkeskikk og vise toleranse for ulikheter
- Viser respekt for arbeidet turngruppen gjør ved å delta på foreldremøter og dugnad.
- Møter opp på oppvisninger og arrangementer.
- Respekterer treneren
- Ved uenighet tar opp saken med den det gjelder på en konstruktiv måte.

## 4. Mål og handlingsplaner

I IL Gneist Turngruppen står turn, trivsel, mestring og tilhørighet i fokus

### **Turn:**

**MÅL: IL Gneist Turngruppen skal tilby turn til både bredde og topp**

IL Gneist Turngruppen skal tilrettelegge for ulike aktiviteter innenfor gymnastikk, troppsgymnastikk, dans og RG.

Gjennom gode aktivitetstilbud, og profilering av disse, skal IL Gneist Turngruppen vise at gymnastikk og turn er en idrett for alle. Vi mener at turn legger grunnlag for god helse, trivsel, styrke, utholdenhet, motorisk utvikling og gode idrettsprestasjoner.

Turngruppen vil gi et likt tilbud til alle utøvere til og med det året man fyller 11 år. Fra det året man fyller 12 år skiller det mellom teamgym og troppsturn. I troppsturn er det valgfri deltagelse på konkurranser i trampett og tumbling. I teamgym stiller man krav til oppmøte på alle treninger og konkurranser.

### **Trivsel:**

**MÅL: IL Gneist Turngruppen skal kjennetegnes ved trivsel og et inkluderende miljø blant utøvere, trenere, ansatte, frivillige og foresatte.**

Et mål i IL Gneist Turngruppen er at flest mulig skal turne lengst mulig. Det er avgjørende at alle involverte trives for at vi skal lykkes med dette.

### **Mestring:**

**MÅL: Alle skal oppleve mestring gjennom deltagelse i IL Gneist Turngruppen.**

Positive tilbakemeldinger, veiledning og progresjon bidrar til å skape opplevelse av mestring. Det skal legges vekt på at det er lov å gjøre feil fordi det skal føles trygt å prøve å tilegne seg nye ferdigheter. Trenerne skal motivere til å forsøke på nye elementer og engasjere seg i alle utøverne. Trenerne skal også oppmuntre utøverne til å rose hverandre.

### **Tilhørighet:**

**MÅL: Utøvere, trenere og foreldre skal oppleve tilhørighet i IL Gneist Turngruppen.**

For å skape tilhørighet har vi fellesarrangement som jule- og vårshow og aktivitetsdager. Vi ønsker også at foreldrekontaktene tilrettelegger for sosiale aktiviteter utenom treningstidene for å øke samholdet innad i gruppen. Vi ønsker å ha stor lagfølelse og god

lagånd i alle våre partier og i turngruppen totalt. Vi vil jobbe for et miljø der vi støtter og hjelper og heier på hverandre, et miljø der alle er like viktige for laget.

#### **Målsetting:**

- Til og med det året man fyller 11 år, er målsetting å få flest mulig til å fortsette med turn. Dette ønsker vi å få til gjennom å lage gode og inkluderende treningsmiljøer og skape mestring for hver enkelt utøver.
- I teamgym er målsettingen å konkurrere på nasjonalt og internasjonalt nivå og få utøvere inn på landslagsmodellene
- I troppsturn er målsettingen å gi et godt (utviklende og trygt) treningstilbud med et valgfritt konkurransetilbud.

#### **Målsetting RG:**

- Deltagelse i kretskonkurranser
- Deltagelse på regionalt og nasjonalt nivå

#### **Målsetting Dans:**

- Delta på flere arrangementer i året
- Få så mange som mulig til å fortsette på dans etter de har fylt 13 år
- Utvikle alle våre dansere og tilpasse trening til dem som vil satse på dans for fullt

## **5. Aktivitetsplan**

Aktivitetene i IL Gneist Turngruppen skal bidra til å utvikle barn og voksnes sportslige og sosiale ferdigheter. IL Gneist Turngruppen er en breddeklubb, men gjennom å ha mange utøvere vil vi også utvikle gode utøvere opp mot krets-, nasjonalt- og internasjonalt nivå.

Alle partiene er åpne partier. Teamgym partiene stiller krav til oppmøte på trening og deltagelse på aktivitetene som står på semesterplanen. IL Gneist Turngruppen skal legge vekt på utvikling av gode basisferdigheter. Dette skal ivaretas gjennom godt skolerte trenere og fokusering på basisøvelser. IL Gneist Turngruppen skal også være en arena for utvikling av gode sosiale ferdigheter gjennom trygge og inkluderende treningsmiljøer.

Vi har ulike tilbud til forskjellige aldersgrupper. Nedenfor finner du en liten beskrivelse av de ulike partiene.

### **5.1. Breddepartier**

IL Gneist Turngruppen vil jobbe for å få flest mulig til å turne lengst mulig. Dette grunnlaget legges i breddepartiene.

#### **5.1.1. Gymlek**

##### **Gymlek 3-4 år**

Gymlek 3-4 år m/foreldre. 20 utøvere pr parti. 45 min/uke.

Foreldre- og barnpartiet består av sang, bevegelse til musikk, lek med små redskaper og

hinderløyper/apparater tilpasset barnets utvikling. Det er en forutsetning at en voksen person er aktivt med og deltar i timen sammen med barnet.

Organisert aktivitet for barn skal understøtte barns medfødte trang til å bevege seg. Det er viktig å stimulere de grunnleggende bevegelsene som; løpe, hoppe, hinke, henge, rulle, balansere, kaste, fange osv.

Ved å kombinere gymnastikkens grunnelementer med lek, ønsker vi å gi et godt utgangspunkt for allsidig bevegelsestrening og stimulere utviklingen av grovmotorikken.

### 5.1.2. Basisturn

#### **Basisturn 5-6 år**

Gym- og aktivitetsparti 5-6 år. 25 utøvere pr parti. 45 min/uke

Turn er ofte barnets første møte med idretten og tilbudet vårt skal kombinere gymnastikk og lek i trygge og stimulerende omgivelser.

Barna skal bli kjent med små og store apparater i gymsalen; matter, trampett, springbrett, benker, bom, ringer, klatretau, rockeringer, erteposer og lignende. I tillegg skal de bruke kroppen gjennom lek, dramatisering og musikk- og rytmetrening.

Basisturn skal gi et godt grunnlag for alle barn. Gjennom lek skal vi tilrettelegge for barnas fysiske, psykiske og sosiale utvikling. Grunnleggende motoriske ferdigheter (grov- og finmotorikk), kroppsbevegelse og opplevelse av mestring er i fokus. Det er viktig at utøverne får utfordringer etter egne forutsetninger.

Idrettsglede er det overordnede målet.

#### **Basisturn 7-8 år**

Gym- og turnparti 7-8 år. 25 utøvere pr parti. 1 t/uke.

Gjennom ulike øvelsesgrupper lærer barna de mest grunnleggende ferdigheter i turn. Vi beholder fremdeles en del av leken, men apparatmessig blir utfordringene større. Utøverne får prøve seg i apparater som matte, trampett, bom og ringer, i tillegg til parøvelser, spenst, balanse og fiksering. Musikk- og rytmetrening inngår også som en del av treningsoppleggene. Gjennom utøverens egen opplevelse av fremgang og mestring vil målet være å vekke videre interesse for turn som idrett.

### 5.1.3. Turnskolen

Gym- og turnparti 9-10 år. 50-60 utøvere pr parti. 4t/uke

Turnskolen skal gi utøverne gode sosiale rammer gjennom et inkluderende og trygt treningsmiljø. Det skal jobbes med god lagånd og med å få utøvere og trenere til å støtte og heie på hverandre. Det skal legges til rette for utvikling av hver enkelt utøver der alle utøvere på partiet er like viktige. I turnskolen er målet å gi god innføring av hvordan styrke- og



tøyeøvelser skal gjennomføres, samt å øke forståelsen av rytme, balanse og koordinasjon. Dette er helt nødvendig for å mestre de turnelementene som skal læres inn videre. Opplegget er rettet mot øvelser og apparatbruk som brukes i tropskgymnastikk. Turnskolen skal legge et godt grunnlag for å konkurrere i de ulike apparatene i tropssturn og gi utøverne gode basisferdigheter for å fortsette med turn eller andre idretter.

## 5.2 Tropssturn

- Rekrutt tropp 11-12 år 4 t/uke
- Junior tropp 13-15 år 4 t/uke
- Senior tropp 16 år+ fra 2-9 t/uken

Som utøver på tropssturn er det valgfri konkurransedeltakelse og vi ønsker lite fokus på resultater for denne gruppen og heller fokusere på mestring og lagånd. Enten konkurrerer de i krets klasse eller nasjonal klasse. Disse to klassene skilles ved at det i krets klasse benyttes et forenklet regelverk i forhold til nasjonal klasse.

Vi vil ikke toppe konkurransetropper for denne gruppen. Det er likevel viktig å nevne at troppene må etter konkurransereglement være mest mulig homogene, slik at gymnaster som utfører samme element og vanskegrad vil bli satt sammen.

Treningen foregår i apparatene trampett og tumbling. Disse apparatene er beskrevet nedenfor. Basistrening vil fortsatt være gjeldene. Vi vil arbeide for å få god innsats på trening og innarbeide gode treningsrutiner som også kan brukes utenom treningstid.

Vi vil arbeide for å få et trygt og inkluderende treningsmiljø der alle våger å prøve på nye elementer og ingen er redde for å dumme seg ut. Det skal være akseptert å gjøre feil og vi skal stå sammen og støtte hverandre.

### Øvelsene

I frittstående utfører utøverne et program uten håndapparater til musikk. Programmet skal inneholde gymnastiske elementer (for eksempel hopp/sprang, piruetter, sving, balanse og bølger). Det skal også inneholde akrobatiske elementer (for eksempel hjul, håndstående, stift, flikk-flakk, salto). Det skal legges vekt på dynamikk i utførelsen av elementene og programmet skal inneholde formasjonsendringer, forflytninger og tempovekslinger. Frittstående programmet utføres på et teppe som er 14 x 16 meter og 3,5 cm tykt.

I tumbling utfører utøveren 3 akrobatiske serier til musikk. Seriene skal utføres i strøm (lik avstand mellom hver gymnast). Seriene skal inneholde variasjon i rotasjonsretningene (om tverraksen/salto og lengdeaksen/skru), virtuositet og progresjon i vanskelighet. I en serie skal hver utøver utføre tre eller flere momenter etter hverandre. Tumbling er en 15 meter lang oppbygd bane med sprett i, hvor utøverne ved bruk av tilløp utfører akrobatiske elementer og lander på matter i enden av banen.

I trampett utfører utøverne 3 akrobatiske hopp til musikk. Seriene skal utføres i strøm (lik avstand mellom hver utøver), det er krav til bruk av hoppredskap i minimum én serie.

Seriene skal inneholde variasjon i rotasjonsretningene (om tverraksen/salto og lengdeaksen/skru), virtuositet og progresjon i vanskelighet. Trampett er en skråstilt "minitrampoline" med sprett i, hvor utøverne ved bruk av tilløp og sats utfører akrobatiske elementer i luften før de lander på et tilpasset landingsfelt.

### 5.3. Jazzdans

Partier fra 7 år og oppover med opp mot 30 dansere per parti og to instruktører per parti. Følgende inndeling:

- 7-10 år (1 t/uke)
- 11-12 år (1,5 t/uke)
- Elliptical – bredde (2-3,5 t/uke)
- Eternity – satsning (3-4,5 t/uke)

Jazzdans skal være:

**Gøy Sosialt Allsidig Inkluderende Lærerikt**

Gneist tilbyr Jazzdans som et alternativ for barn og unge som ønsker å delta på noe annet enn trosspysgymnastikk. Jazzdans blander ulike dansestiler som Jazz, Moderne, Hip-hop, Musikal dans osv. Danserne trener koreografi, teknikk, bevegelse, balanse og koordinasjon, og er både nybegynnere og erfarne.

Gruppene trener i speilsalen i Zinken hopp Idrettshall og på Aurdalslia Skole. Instruktører er, stort sett, ungdom som selv har gått på jazzdans i Gneist tidligere.

De eldste partiene deltar også på konkurranser i Åpen Klasse, og disse arrangeres vanligvis en gang om høsten og på Gymfest i Vest i begynnelsen av juni. Satsningspartiet vårt tar også på seg danseoppdrag hvor de får både erfaring og utfordring.

Hovedmålet med Jazzdans er å gi ungdom et tilbud om fysisk aktivitet.

### 5.4. GymX

4 GymX partier pr uke. 20 plasser pr time.

GymX er NGTF sitt begrep for varierende aktivitet for voksne hvor trivsel på trening og inkluderende miljø er fokus. IL Gneist tilbyr fire forskjellige timer til musikk pr uke.

Treningens oppbygging skal være tilpasset utøvernes/deltakeren varierende behov og forutsetninger. Timene foregår i gymsal og vi tilbyr utstyr som stepp, strikk og matter.

### 5.5. Teamgym

Består av apparatene frittstående, trampett og tumbling.

Konkurransklassene:

Rekrutt	12 år (Obligatorisk oppmøte 8 t/uken)
Junior	13-15 år (Obligatorisk oppmøte 9t/uken)
Senior	16 år og oppover (Obligatorisk oppmøte 4t/uken)

Vi konkurrerer enten i Nasjonale klasser, der man velger enkeltapparater, eller i teamgym der det konkurreres sammenlagt i alle tre øvelsene (3-kamp).

Hver tropp kan bestå av 6 til 12 utøvere - bare jenter, bare gutter eller en mix av begge kjønn. Jenter, gutter eller mix konkurrerer i separate apparater/øvelser. Aldersklassene er inndelt i rekrutt, junior og senior. I tillegg til lokale, regionale og nasjonale konkurranser arrangeres det også nordiske mesterskap og europamesterskap i TeamGym.

### **Øvelsene**

I frittstående utfører utøverne et program uten håndapparater til musikk. Programmet skal inneholde gymnastiske elementer (for eksempel hopp/sprang, piruetter, sving, balanse og bølger). Det skal også inneholde akrobatiske elementer (for eksempel hjul, håndstående, stift, flikk-flakk, salto). Det skal legges vekt på dynamikk i utførelsen av elementene og programmet skal inneholde formasjonsendringer, forflytninger og tempovekslinger. Frittstående programmet utføres på et teppe som er 14 x 16 meter og 3,5 cm tykt.

I tumbling utfører utøveren 3 akrobatiske serier til musikk. Seriene skal utføres i strøm (lik avstand mellom hver gymnast). Seriene skal inneholde variasjon i rotasjonsretningene (om tverraksen/salto og lengdeaksen/skru), virtuositet og progresjon i vanskelighet. I en serie skal hver gymnast utføre tre eller flere momenter etter hverandre. Tumbling er en 15 meter lang oppbygd bane med sprett i, hvor utøverne ved bruk av tilløp utfører akrobatiske elementer og lander på matter i enden av banen.

I trampett utfører utøverne 3 akrobatiske serier til musikk. Seriene skal utføres i strøm (lik avstand mellom hver utøver), det er krav til bruk av hoppredskap i minimum én serie. Seriene skal inneholde variasjon i rotasjonsretningene (om tverraksen/salto og lengdeaksen/skru), virtuositet og progresjon i vanskelighet. Trampett er en skråstilt "minitrampoline" med sprett i, hvor utøverne ved bruk av tilløp og sats utfører akrobatiske elementer i luften før de lander på et tilpasset landingsfelt.

## **5.6. RG**

Rytmask gymnastikk er allsidig trening av kroppen, god kroppsbevissthet og selvtillit. Det er også en av de få idrettene som kun finnes for jenter/kvinner, som gir

Rytmask gymnastikk er en kombinasjon av kroppstekniske vansker, redskaper i bevegelse og dans til musikk. Med kroppen skal man gjøre ulike vansker innenfor hovedgruppene; hopp/sprang, balanser, piruetter og bølger/bevegelighet. Det skal også være rom for dansetrinn og bevegelser som passer til musikken. Samtidig skal man håndtere et redskap. Det finnes fem ulike redskaper: Tau, ring, ball, køller og bånd. Redskapene skal være i bevegelse på ulike måter, kastes og fanges. Harmonien mellom kroppen, redskapet og musikken utgjør en helhet. Elementene skal settes sammen på en naturlig måte slik at det blir flyt i programmet. Man må velge elementer, stil og musikk som passer til gymnastenes ferdigheter og personlighet.

### **Musikk**

Det er lov å benytte all form for orkestral musikk, inkludert stemmen brukt som instrument. Sang med ord er ikke tillatt, ei heller spesielle lyder som kan assosieres med dyr, trafikkstøy etc. Gymnastens bevegelser skal tilpasses musikkens rytme og karakter. Det skal tilstrebes en harmonisk enhet mellom gymnast, musikk og bevegelse.

## 6. Trenerutvikling

Målet er å kunne tilby våre utøvere godt skolerte trenere og få en planmessig utvikling av kompetansen til våre trenere. I dette inngår også rekruttering av trenerressurser i egen klubb.

Følgende elementer inngår i aktiviteten:

- Kompetansekartlegging
- Kompetansekrav
- Trenerutvikling

### 6.1. Kompetansekartlegging

Kompetansekartlegging gjennomføres for å kunne legge planer for trenerutvikling i klubben i form av en skoleringsplan.

- Ansvarlig for kartlegging: Turnkoordinator
- Ansvarlig for utarbeidelse av skoleringsplan: Turnkoordinator sammen med et av styrets medlemmer.

### 6.2. Kompetansekrav

IL Gneist Turngruppen skal ha godt skolerte trenere som legger grunnlag for gode gymnastikk- og turnferdigheter i ung alder. For å kunne gi et godt turnfaglig tilbud krever Norges Gymnastikk- og Turnforbund at den som har hovedansvar på treningsarenaen har Trener 1 som laveste kompetanse. Foreldre som bidrar på treningsarenaen, bør ha gjennomgått et medtrenerkurs. Øvrige trenerkurs gjennomføres i regi av Norges Gymnastikk- og Turnforbund.

### 6.3. Trenerutvikling

Klubben skal jobbe aktivt med å rekruttere utøvere og foreldre til å ta opplæring som medtrenere og gjerne også høyere turnkompetanse. Dette gjøres gjennom å legge til rette for deltagelse og å betale for opplæringen. Klubben skal jobbe aktivt for at egne utøvere rekrutteres som trenere etter endt karriere, eller mens de fremdeles er aktive gymnaster, først som medtrenere og videre som hovedtrenere etter ønske. Medtrenere for de yngste utøverne kan rekrutteres blant foreldrene og er da dugnadsbasert. Det stilles imidlertid krav til turnfaglig kompetanse, utover medtrenerkurs for hovedtrener på partier fra og med 8 år og oppover.

Det bør utarbeides en langtidsplan for en trenerløype som sikrer at Turngruppen har trenere med god kompetanse framover i tid. Sportslig utvalg vil, sammen med turnkoordinator jobbe for å finne gode måter å utveksle kompetanse på mellom egne trenere. Det vil være aktuelt å bruke noe av den etablerte treningstiden, for eksempel en gang i måneden til dette formålet.

## 7. Dommerutvikling

IL Gneist Turngruppen skal legge til rette for rekruttering av dommere fra egne utøvere/medlemmer.

Dette skal ivaretas ved å delta på dommerkurs i regi HGTK/NGTF. Kretskonkurranser, kretsmesterskap og regionale konkurranser vil være fine anledninger til å praktisere dommergjerningen.

I Gneist har vi pr i dag fire aktive Nasjonale dommere i tropp og en i Rytmask Gymnastikk.

## 8. Anlegg og utstyrs utvalg

Sandslihallen er stedet for hovedaktiviteten i IL Gneist Turngruppen. IL Gneist Turngruppen sitt klubbmiljø skal bygges opp omkring klubbens treningsarena og klubbhuset på Liland. Klubbhuset skal benyttes i størst mulig grad i forbindelse med klubbkvelder for utøvere, trenere og lignende. Klubbhuset og anlegget omkring skal være klubbens ansikt utad. Pokaler, troféer, diplomer og lignende skal plasseres i klubbhuset og i Sandslihallen.

Det er etablert et utvalg for utstyr og anlegg som består av fire medlemmer. Utvalget skal arbeide for å bedre situasjonen vår for anlegg og utstyr.

## 9. Sportslig utvalg

Sportslig utvalg har ansvaret for å følge opp all sportslig aktivitet i IL Gneist Turngruppen. Utvalget består av 4-6 medlemmer; Sportslig leder, foreldre og trener(e).

Sportslig leder har møteplikt og uttalerett på styremøter.

- Sportslig leder er utvalgets leder og følger opp turnfaglige forhold
- 1 representant fra breddepartiene
- 1 representant fra konkurransepartiene.
- 1 trenerrepresentant fra de ulike gruppene.
- 2 valgfrie representanter (i 2019- foreldrerepresentant fra RG).
- Turnkoordinator