



# **SPORTSPLAN GRAN IL TURN**



1.0 FORORD	3
2.0 GENERELL INFORMASJON	3
3.0 VERDIGRUNNLAG	4
4.0 MÅL OG HANDLINGSPLANER	5
5.0 AKTIVITETSPLAN	6
5.1 NØSTEPARTIER	7
5.2 SALTOPARTIER	8
5.3 KONKURRANSEPARTIER	10

## 1.0 FORORD

Formålet med sportsplanen er å skape retningslinjer for den aktiviteten vi har for barn, ungdom og voksne som er utøvere i Gran IL turn. Sportsplanen til Gran IL turn bygger på overordnede planer fra Gran IL. Planen revideres årlig i forkant av årsmøtet og skal styrebehandles årlig i november. Sportsplanen er vedtatt i Gran IL turnstyre.

## 2.0 GENERELL INFORMASJON

Det vises til Gran IL turn sin hjemmeside som skal gi bred informasjon om aktivitetene i Gran IL turn. All informasjon er presentert på våre hjemmesider: <https://www.granil.no/Turn.html>

### **Hovedelementer i Gran IL turn sin aktivitet**

Et turntilbud til jenter og gutter i alderen 3 - 30 år, samt for voksne. Gran IL turn aktiverer ca. 350 turnere i 2020.

### **Formål**

Ha det gøy med turn og gi et godt og sosialt aktivitetstilbud for alle, samtidig som Gran IL turn gir mulighet for å drive konkurranse innen troppsgymnastikk.

### **Holdning**

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

### **Økonomi**

Gran IL turn sine hovedinntekter er treningsavgift, som alle aktive utøvere betaler i starten av et år.

Gran IL Turn arrangerer jule- og våroppvisning, samt aktivitetsdager og konkurranser for tropp. Det arrangeres jevnlig kretsarrangementer av varierende art. Foreldre må påregne dugnad i forbindelse med disse arrangementene for å sikre klubben en stabil økonomi. Det arbeides kontinuerlig med å skape inntektsbringende aktivitet.

## **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 våroppvisning, deltagelse i konkurranser og aktivitetsdager/turnsamlinger.

Treneren er ansvarlig, sammen med foresatte, for utfylling av skademeldinger i forbindelse med skader som skjer på trening.

Treneren er lagets kontakt mot turnstyret.

Sikringskurs for trampett forutsettes dersom trener benytter trampett i trening. Treneren er ansvarlig for å arbeide for et trygt og inkluderende treningsmiljø for alle utøvere på sitt parti.

Treneren skal arbeide aktivt for å skape god lagånd der alle heier på hverandre.

## **Hjelpetrenerere**

Hjelpetrenerere rekrutteres blant foreldre og utøvere og oppfordres til å gjennomføre kurs, enten via kretsen eller internt i laget.

## **3.0 VERDIGRUNNLAG**

TURN, TRIVSEL, MESTRING OG TILHØRIGHET står i fokus i Gran IL turn.

### **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.

### **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
- Er lojal til klubben.
- Melder fra til turnstyret 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:**

- 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.
- Engasjerer seg og oppmuntrer utøveren i medgang og motgang.
- Respekterer treneren.
- Ved uenighet tar opp saken med den det gjelder på en konstruktiv måte.

## **4.0 MÅL OG HANDLINGSPLANER**

I Gran IL turn står turn, trivsel, mestring og tilhørighet i fokus.

### **TURN**

#### **MÅL:**

Gran IL turn skal tilby turn til gymnaster på alle nivåer, både bredde og topp Gran IL turn er en breddeklubb, men det skal også legges til rette for å utvikle gode utøvere opp mot krets-, regionalt- og nasjonalt nivå.

Gran IL turn skal tilrettelegge for ulike aktiviteter innenfor gymnastikk, troppsgymnastikk og gymhjul.

Gjennom gode aktivitetstilbud og profilering av disse skal Gran IL turn vise at turn er en idrett for alle.

### **TRIVSEL**

**MÅL:** Gran IL turn skal kjennetegnes ved trivsel og et inkluderende miljø blant gymnaster, trenere, ansatte, styret og foresatte.

Et mål i Gran IL turn er at flest mulig skal turne lengst mulig. Det er avgjørende at alle involverte trives for å lykkes med dette.

### **MESTRING**

MÅL: Alle skal oppleve mestring gjennom deltagelse i Gran IL turn.

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 Gran IL turn.

For å skape tilhørighet har Gran IL turn fellesarrangement som jule- og våroppvisning og aktivitetsdager/turnsamlinger. Det skal være fokus på lagfølelse og god lagånd i alle partier og i turngruppa totalt. Gran IL turn vil jobbe for et miljø der alle støtter, hjelper og heier på hverandre, et miljø der alle er like viktige for laget.

Målsetning:

Til og med det året man fyller 12 år er målsetningen å få flest mulig til å fortsette med turn. Dette skal man oppnå gjennom å lage gode og inkluderende treningsmiljøer og legge til rette for mestring for hver enkelt gymnast. Gran IL turn har som mål å legge til rette for at gymnastene holder på med turn lengst mulig.

## **5.0 AKTIVITETSPLAN**

Gran IL turn skal bidra til å utvikle barn og voksnes sportslige og sosiale ferdigheter.

Alle partiene er åpne partier. Konkurransespartiene stiller krav til oppmøte på trening og deltagelse på aktivitetene som står på årsplanen. Gran IL turn skal legge vekt på utvikling av gode basisferdigheter. Dette skal ivaretas gjennom godt skolerte trenere og fokusering på Idrettens grunnstige og basisøvelser. Gran IL turn skal også være en arena for utvikling av gode sosiale ferdigheter gjennom gode og inkluderende treningsmiljøer.

Gran IL turn har ulike tilbud til forskjellige aldersgrupper. Nedenfor beskrives de ulike partiene.

---

## 5.1 NØSTEPARTIER

### **Nøster 3-4 år**

"TURN ER KOS, GØY OG SAMHOLD!"

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

Fokuset på Gymlek ligger på det som barn liker best med turn – forskjellige leker og hinderløype!

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. Vi ønsker å skape et miljø som barna opplever som trygt og gøy, samtidig som de lærer respekt, toleranse og likeverd.

På Gymlek partiene er flere av trenere også foreldre – enten for barn på partiet de er trener for, eller de har barn på andre partier. Dette er en kjempeviktig ressurs for Gran IL turn og en som vi ønsker å ta vare på slik at trenerne har lyst til at være med i mange år fremover. Vi ønsker å gi tilbud om kurs til foreldre som vil være med som trenere på disse partier.

Av arrangement ønsker vi at gruppene deltar på juleoppvisning og våroppvisning

### **Nøster 4-5 år**

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 turn, sammen med andre gymnaster og trenere. Foreldre er alltid med på treningene, men venter utenfor treningsrommet.

Av arrangement ønsker vi at gruppene deltar på juleoppvisning og våroppvisning

### **Organisering nøster**

Felles trening for gutter og jenter. Treningene er 50 min. pr. uke.

En hovedtrener for partiet med en eller flere medtrenere. Hovedtrener har fått innføring i konseptet Gymlek utarbeidet av Norges Gymnastikk- og Turnforbund.

### **Sportslig mål nøster**

Få barna til å kose seg mens de deltar i grunnleggende motorisk trening – styrke, balanse, rytme osv.

Idrettens grunnstige blir brukt som basis for treningsoppleggene.

Enda mer hopping, klatring, balansering, klapping, rulling, dansing og kasting. Videre utvikling av timene i form av litt mer stasjonstrening for oppstart til trampett, håndstående, forlengs ruller og forøvelser til hjul

---

## 5.2 SALTOPARTIER

### **Målsetning partier 6-16 år**

Turngruppa har partier vi kaller saltopartier for denne aldersgruppa.

Hovedmålet er å fremme sosiale relasjoner samt å skape idrettsglede. Partiet er åpent for alle uansett ferdigheter. Vi ser på det som svært viktig at alle gymnastene opplever å bli sett, mestring uansett nivå og trygghet i gruppen.

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 og våroppvisning samt deltagelse på barnekretsturnstevnet.

### **Salto 6-7 år**

#### Målsetning

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 turn, sammen med andre gymnaster og trenere.

#### Organisering

Felles trening for gutter og jenter. Treningene er 1 time pr. uke.

En hovedtrener for partiet med en eller flere medtrenere. Minimum en trener har sikringskurs 1.

#### Sportslig

Få gymnastene til å bevege seg mot mer målrettet grunnleggende turntrening – 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 utarbeidet av NGTF blir brukt som basis for treningsoppleggene.

### **Salto 8-9 år**

#### Målsetning

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

På dette partiet trener gutter og jenter sammen 1 time pr uke



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

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

### **Salto 10-11 år**

#### Målsetning

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. Dette er en aldersgruppe hvor en ofte mister gymnaster. Dette setter ekstra krav til trenerne om å skape trivsel og glede på treningene. Alle skal ha det gøy og oppleve mestring på trening.

#### Organisering

På dette partiet trener gutter og jenter sammen 1 time pr uke

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

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.

### **Salto 12+**

#### Målsetning

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. Dette er en aldersgruppe hvor en ofte mister gymnaster. Dette setter ekstra krav til trenerne om å skape trivsel og glede på treningene. Alle skal ha det gøy og oppleve mestring på trening.

#### Organisering

På dette partiet trener gutter og jenter sammen 1 time pr uke

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

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.

### **Minirekrutt (til og med 11 år) - Aspirant**

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.

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

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

---

## 5.3 KONKURRANSEPARTIER

Gran IL turn har tilbud om Troppsgymnastikk og Gymnastikkhjul som konkurransegrener.

Konkurransepartier 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.

Konkurransetroppene rekrutterer gymnaster fra Gran IL turns saltopartier og har satsning mot nasjonalt nivå. Overgang til partiet skjer ut fra gymnastens ferdigheter og innsats.

### **TROPP OG NASJONALE KLASSER**

Konkurransepartiene er delt inn i to kategorier - Tropp og Nasjonale klasser (NK) Tropp vil være trening for de som har lyst til å konkurrere i de mindre konkurransene som f.eks Granspretten og KM. De som går på tropp trenger ikke ha turn som sin høyeste prioritet.

Nasjonale klasser er et parti for de som ønsker å satse ekstra på turn. Her vil det stilles større krav til gymnaster og foreldre.

For å delta på et tropp eller NK må utøveren ha gått på salto eller tilsvarende, og gymnasten må inneha visse ferdigheter og karakterer.

Med dette menes at gymnastene er innforstått med å jobbe med:

- Fokus på intensiv og allsidig trening over tid
- Evnen til å forstå og lære turn
- Styrke og fleksibilitet
- Vise kontinuerlig utvikling i løpet av semesteret
- Tørre å prøve nye elementer
- Stå-på-vilje
- Liker og ønsker å konkurrere

#### **Det forventes av utøverne på nasjonale klasser 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.
- Forventes at de stiller på angitte samlinger og konkurranser satt opp av hovedtrener.
- Hvis gymnasten har flere idretter som konkurrerer på samme tidspunkt som turn forventes det at nasjonale klasser blir førsteprioritet.

Alle konkurransepartier deltar på treningssamlinger, juleoppvisning og våroppvisning i tillegg til konkurranser.

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

#### Målsetning

##### *Hovedmål:*

- Stille med tropper i NM kvalik senior og junior og andre nasjonale konkurranser (hvilke konkurranser som gjelder for de ulike partiene står konkretisert i årshjulet)
- I løpet av planperioden delta i NM senior og junior (gjelder nasjonale klassepartiet)
- Konkurransesaktiviteten skal være inkluderende og nyskapende
- Gymnastene skal delta på konkurranser tilpasset alder og nivå
- Konkurransgruppen troppsgymnastikk skal følge retningslinjer i Gran IL turnsportslige plan
- Vi skal ha høy kompetanse på trenerne i teamet
- Mål om å ha dommere på krets nivå
- Treningene skal preges av idrettsglede 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.

### Organisering

Konkurransetroppene i Gran IL turn er delt inn etter ønsket antall dager trening - 2 dager eller 3-4 dager trening.

Det er hovedtrener som deler inn i lag til konkurranser.

### ***Rekrutt (11 - 13 år) - Tropp 1 og Rekrutt Nasjonale klasser rekrutt (rekrutt NK)***

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

Utøverne deltar i lokale konkurranser og andre aktuelle konkurranser. Det siste året utøverne er rekrutt bør de også stille i minst en nasjonal konkurranse. Det året kan gymnastene stille i både rekrutt- og juniorkonkurranse. Dette gir rutine og skaper trygghet og motivasjon med tanke på overgang til juniorklassen påfølgende sesong.

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

### ***Junior (13 - 16 år) - Tropp 2 og 3 - Junior nasjonale klasser (Jr. NK)***

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

Turngruppas juniortropper deltar i lokale og nasjonale konkurranser.

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.

### ***Senior (16 - 18 år) Tropp 3 og Nasjonale klasser senior (NK sr.)***

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. Når de er 18 år og eldre kan de kun stille i seniorklassen.

Seniortropp bør delta i NM nasjonale klasser i løpet av en sesong i tillegg til de lokale konkurransene.

Hovedtrener lager treningsplan med mål og deltagelse for gruppen.

## **Laguttak**

Gymnastene kan delta på mer enn én tropp.

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.

Konkurransetroppene er ikke konstante. Hovedtrener bestemmer hvem som tas ut på rekrutt og junior nasjonale klasser. Det foretas en helhetsvurdering av aktuelle gymnaster i forhold til deres prestasjoner, motivasjon og holdning på treninger.