



# SPORTSLIG PLAN - GEILO IDRETTSLAG

## Innholdsfortegnelse

Innledning.....	2
Mål.....	2
Holdninger .....	3
Sportslig pyramide og utviklingstrapp.....	4-6
Felles basistreninger, rekrutteringstiltak - camper .....	7
Diverse.....	8-9
Antidopingpolicy.....	10-11
Reisepolicy.....	12
Stipendordninger.....	13
Minnepriser .....	14

## Vedlegg

Utbetalingsordninger for stipender og inndekning av utgifter .....	15
Utviklingstrapper for idrettene alpint, langrenn og skiskyting .....	16-29



## Innledning

Geilo Idrettslag arbeider etter Norges Idrettsforbund (NIF) sin visjon «Idrettsglede for alle» og har som utgangspunkt at idrettsglede skal være den viktigste drivkraften for alle som deltar.

Geilo Idrettslag legger NIF sitt *Idrettspolitisk dokument 2011-2015* og *Bestemmelser om barneidrett (2007)* til grunn for sine prioriteringer.

Årsmøtet skal årlig behandle Sportslig plan og den skal tydelig forankres i alle grupper, tillitsvalgte, trenere, utøvere – og være deres hjelpemiddel for kontinuerlig fokus på aktivitet. Sportslig plan skal si noe om formålet og driften til gruppene i Geilo Idrettslag.

## Mål



Geilo Idrettslag legger vekt på de positive effektene av det å drive idrett. Vi arbeider for at alle medlemmene i alle aldre skal være velkomne til å utøve sin idrett ut fra sine ønsker og behov, med hovedfokus på lek, mestring, utfordringer og opplevelser.

Medlemmene skal gis mulighet til videreutvikling og stimuleres til varig interesse for idrett, samhold og vennskap. Ingen skal slutte fordi det ikke finnes noe tilbud, uansett nivå. Gjennom et bredt og kvalitativt godt idrettstilbud legges grunnlaget for livslang glede av idrett og fysisk utfoldelse.

Geilo Idrettslag gir utøverne mulighet til satsning mot de store prestasjoner, der blant annet stipendordningene muliggjør utvikling som juniorutøver og også til toppidrettsutøver på seniornivå.

Geilo Idrettslag skal utdanne dyktige trenere og ledere. Alle utøvere skal jevnlig få konstruktive og oppmuntrende tilbakemeldinger fra treneren. Alle treningsgrupper bør ha tilstrekkelig med trenerkrefter slik at dette kan la seg gjennomføre.

Vi skal prioritere å ha funksjonelle anlegg og nødvendig utstyr til disposisjon.

## Holdninger

Holdninger og utvikling av god treningskultur er svært viktig på alle nivåer allerede fra barnas første møte med Geilo Idrettslag gjennom allidretten. Geilo Idrettslag har nulltoleranse for doping.

### FORVENTNINGER

- Være positiv til fellesskapet og vær med å bidra.
- Vise respekt for den innsatsen som legges ned i frivillig arbeid ved å møte opp til avtalt tid og gi beskjed dersom du ikke kan komme.
- Være kvalitetsbevisst og oppgaveorientert i alt du foretar deg.
- Ta vare på Geilo Idrettslag sitt utstyr og eget personlig utstyr.

### Alle utøverne

- tenker positivt og har det gøy
- bidrar til å skape et positivt miljø der man oppmuntrer hverandre og "gjør hverandre gode"
- fokuserer på arbeidsoppgavene på trening og i konkurranser
- gir treneren full oppmerksomhet under instruksjon
- sier ja dersom oppgaven er forstått, eventuelt ber om repetisjon ved behov

### Utøvere med prestasjons-ambisjoner

- har kjennskap til riktig kosthold og innarbeide gode rutiner for dette
- har kjennskap til hva som kreves for å få utvikling i sin særiddrett
- har gode rutiner for restitusjon og vurderer totalbelastningen

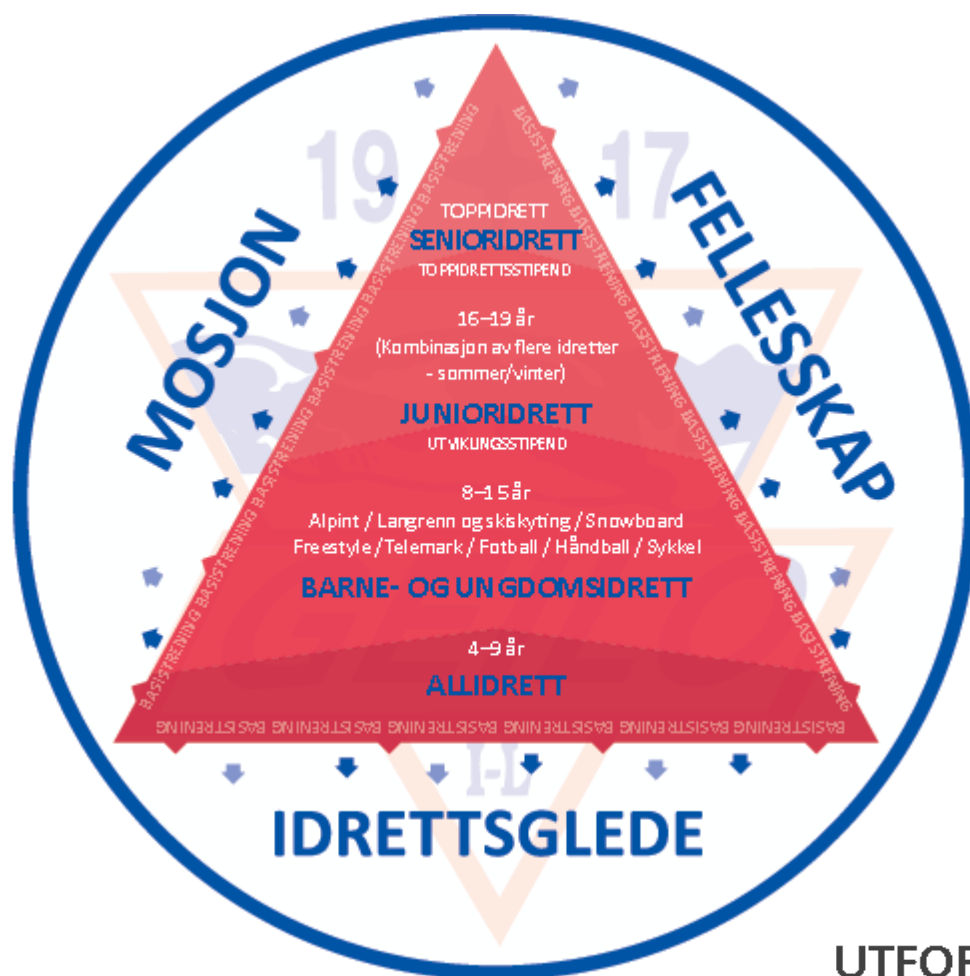
### Trenerne

- respekterer idrettslagets verdier, lov og retningslinjer, og bidrar til at den samme respekten styrkes hos utøverne
- respekterer den enkelte utøver som individ med ulike behov og samme verdi
- skaper trygge miljø som grunnlag for motivasjon og utvikling hos alle utøvere
- har kunnskap om hva idretten krever og tar hensyn til utviklingstrapp i forhold til alder/nivå
- viser engasjement – dette smitter over på utøverne
- planlegger og kommuniserer godt for forutsigbarhet og trygghet hos utøverne og andre
- sørger for tydelig gjennomføring og at alle i gruppa blir stimulert
- snakker med utøverne og ikke negativt om dem i det «offentlige»

### Foreldrene

- stimulerer og oppmuntrer sitt barn på en positiv måte til å delta
- møter opp til trening og konkurranser – barna ønsker dette. Bidra i gruppen ved å tilby hjelp til de ansvarlige trenere og ledere
- gir ros og konstruktive tilbakemeldinger til alle utøverne, ikke bare sine egne. Dette er viktig i både medgang og motgang
- sørger for fornuftig og riktig utstyr uten å overdrive
- viser respekt for Geilo Idrettslag og det arbeidet tillitsvalgte, trenere og andre gjør - uenigheter tas opp i de organer der det hører hjemme
- kan engasjere seg i Geilo IL, gjennom sportslig, organisatorisk eller annet verdiskapende arbeid

## Sportslig pyramide



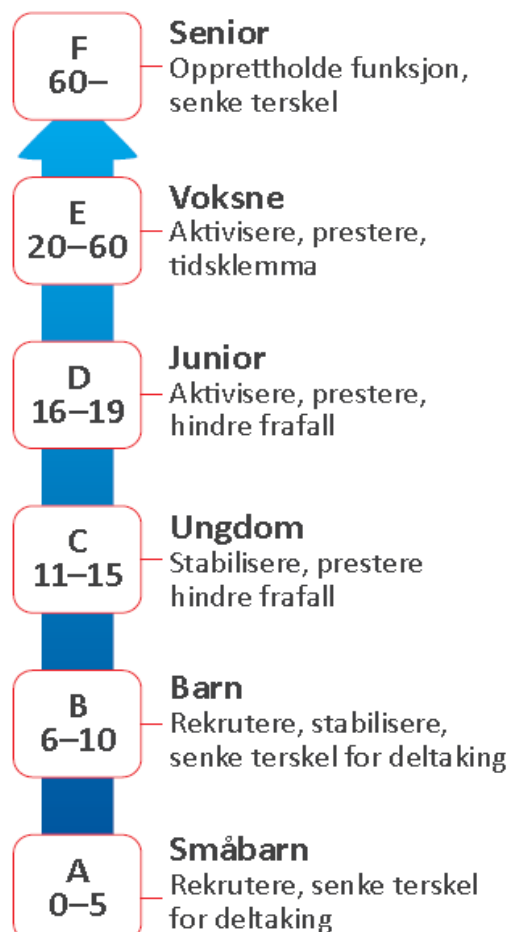
## UTFORDRINGER

Pyramiden beskriver nivåene i Geilo IL sin sportslige satsning, fra barnas første kontakt med oss gjennom allidretten til topp- eller mosjonsidrett.

«Rammen rundt» illustrer effektene og mulighetene utover den spesifikke konkurranseidretten Geilo Idrettslag tilbyr.

«Tidslinjen» på høyre side viser utfordringene vi ser knytter seg til å skape aktiviteter i ulike livsfaser.

Nivåene/aldersangivelsene i begge figurene og i teksten på neste side er *kun* retningsgivende.



## **SMÅBARN/FØRSKOLEALDER**

Mål: Lek, trivsel og allsidighet. Skape lyst til aktivitet. Ha fokus på mestring, framfor prestasjon.

- Allidrettstilbud hele året – stort fokus på allsidighet, motorikk og bevegelse/aktivitet.
- Vektlegge **leken** og det morsomme ved aktiviteter, fremfor verbal korrigering.
- Samarbeid med barnehager.
- Ingen treningsavgift.

## **BARN 6-10 ÅR**

Mål: Aktivisering, trivsel og allsidighet. Idrett for alle. Ha fokus på mestring, framfor prestasjon.

- Allidrettstilbud hele året med innhold som er rettet mer mot idrettslige øvelser, men fortsatt stort fokus på allsidighet, motorikk og bevegelse/aktivitet. Vektlegge morsomme aktiviteter.
- Hovedfokus er å delta i sesong-aktiviteter (f.eks. fotball: sommer, ski-akt: vinter).
- Særidrettene legger til rette for et konkurranse-tilbud, men treningene må være inkluderende (åpne) for de som ikke ønsker å konkurrere.
- Treningstider må koordineres internt i idrettslaget, slik at de som ønsker å delta i ulike idrettsgrener får mulighet til det.
- Samarbeid med SFO og skoler.
- Begrenset treningsavgift.

## **UNGDOM 11-16 år**

Mål: Fokus både på idrettslig resultat og flest mulig fysisk aktive.

- Mer spesialisert trening og mengde, men samtidig:
  - Legge stor vekt på grunntrening, skadeforebyggende trening og individuell oppfølging.
  - Skape og opprettholde brede treningsgrupper, slik at sosial tilhørighet ivaretas. Felles møtepunkt for utøverne – f.eks. felles måltid etter trening – m/ulike idretter.
- For de som ikke lenger ønsker å «satse»:
  - Tilrettelagte aktivitetstilbud, inkl. camper.
  - Oppfordre og tilrettelegge for å rekruttere ungdommer til å være trener – gi dem erfaringer og skoling.

## **JUNIOR 16-19 år**

Mål: Fokus både på idrettslig resultat og flest mulig fysisk aktive.

- Samme som i aldersgruppen 11-15 år ref. spesialisert trening og tilbud også for de som ikke lenger ønsker å «satse».
- Være positiv til aktiviteter i ferier/helger med mål om å samle utøvere/tidligere utøvere som ikke lenger bor på Geilo.
- Utviklingsstipend.

## VOKSNE

Mål; Fokus både på idrettslig resultat og flest mulig fysisk aktive.

- Legge til rette for de som ønsker å satse.
- Toppidrettsstipend.
- Tilrettelagte treningstilbud, f.eks:
  - Basistrening for voksne.
  - Aktivisere foreldre mens barna er på trening.
  - Ulike sesongtilbud, eks. skiteknikk.
  - Etablere treningsgrupper/miljøer for «aktive mosjonister» og oppfordre til deltakelse i mosjonsarrangementer.
  - Seniortrening.

## BASISTRENING

Begrepet blir brukt for å sette grunntrening og ressurstrening i fokus, og I tillegg beskriver det en mer helhetlig treningspåvirkning. Basistreningen er en viktig del av treningen uansett alder, idrett og nivå.

En nærmere beskrivelse av generell basistrening – “man må være trent for å trene”:

- Trening som ivaretar en helhetlig utvikling (sosial-, mental-, fysisk-, og koordinativ kapasitet).
- Trening som er med på å bygge opp en allmennfysisk kapasitet hos utøveren, som gjør dem i stand til å absorbere og tåle mye trening.
- Treningen som har til hensikt å være skadeforebyggende.

En nærmere beskrivelse idrettsspesifikk basistrening – “idretten må trenes med variasjon”:

Trening som underbygger den grunntekniske utvikling i ikke konkurransespesifikke omgivelser. Denne treningen gir seg uttrykk i en likhet (imitasjon) i forhold til det tekniske (bevegelser), muskelbruk (kraft), intensitet og/eller mentale forhold

## UTVIKLINGSTRAPPER FOR VÅRE IDRETTER

Særforbund i NIF har laget utviklingstrapper – dette i samråd med trenere og på basis av kunnskap fra topputøveres gradvise utvikling.

Utviklingstrappene skal sikre at unge utøvere får utfordringer og kunnskap som fører til utvikling, og for de som vil mot toppidrettslig prestasjonsnivå. Trening i samsvar med prinsipper og metoder i særidrettens trapp øker mulighetene for at flere unge utøvere får oppleve en idrettshverdag preget av utviklingsfokus og økende grad av mestring. Utviklingstrappene tar for seg ulike betingelser som må oppfylles for å oppleve utvikling og fremgang.

Geilo Idrettslag har ved gjennomgang av utviklingstrappene til alpint, langrenn og skiskyting formet en egen kortfattet versjon. Disse er vedlegg til Sportslig plan. Fotballgruppen har sin egen velutviklede plan (eget dokument). Vi har også idrettene golf og sykkel som har egne utviklingstrapper, men hvor vi i Geilo Idrettslag pr. nå ikke har ferdigutviklet noen egen versjon.

Fullstendige utviklingstrapper finner man på [www.olympiatoppen.no](http://www.olympiatoppen.no)

## Felles basistreninger

Hovedlaget arrangerer felles basistreninger for medlemmene/gruppene i Geilo IL.

Eks. vinteren 2020:

### **MANDAG kl. 08.40 - 09.40**

**Bli en sterkere senior. Geilohallen.** En variert økt med kondisjon, styrke, koordinasjon og bevegelse.  
Trener: Andrine Flemmen.

### **MANDAG kl. 17.30 - 18.30**

**Basis styrketrening for 8.klasse og eldre. Geilohallen.**  
Grunnleggende basistrening. Kom ferdig oppvarmet.  
Trener: Andrine Flemmen.

### **ONSDAG kl. 09.00 – 09.45 eller kl. 10.00 – 10.45**

**Spinning for seniorer på Vestlia Resort.** Trener Andrine Flemmen

### **ONSDAG kl. 17.30 – 18.30**

**Onsdagsrenn/Skileik. Geilo skistadion.** Alle barn er velkommen!

### **ONSDAG kl. 18.30 – 19.30**

**Allidrett for ungdom. 7.klasse til 17 år. Geilohallen.**  
En variert treningsøkt hvor trivsel står i fokus. Trener Andrine Flemmen

### **TORS DAG**

**Akrobatikk – grunnleggende turn. Geilohallen.**

**1-3. klasse kl. 17.15-18.10**

**4-7. klasse kl. 18.10-19.10**

**8-10. klasse kl. 19.10 -20.30.** Trener: Tore Lie

**OVERSIKT OVER TRENINGSTILBUD: [geiloil.no](http://geiloil.no) - AKTIVITETSKALENDER**

## Rekrutteringstiltak - camp

Alle gruppene i Geilo Idrettslag driver kontinuerlig rekrutteringsarbeid. I tillegg er det fra hovedlaget satt i gang aktivitetescamp hvert år før skolestart som skal gi barn i alderen 6 – 12 år muligheter til å være med på spennende rekrutteringscamper gjennom året.

Terskelen for å være med på denne skal på alle måter være lav og de skal annonseres grundig for å få med en bredde/nye. Vi kan også utvikle oss videre med å arrangere camper for ungdommer og voksne.

## Miljø

Geilo Idrettslag er en viktig samfunnsaktør og premissleverandør knyttet til forhold som påvirker oppvekstmiljøet lokalt. Geilo Idrettslag skal være åpent- og inkluderende. Uansett nivå i idretten så er miljøet avgjørende, ingen blir god alene. Stikkord for videre arbeid med sportslig plan;

- Uniformering kan være viktig i noen idretter.
- Treningsamlinger (Egne dugnader for ekstraordinær finansiering).
- Felles turer til konkurranser, cuper osv.
- Andre sosiale turer (eks. Aurlandsdalen mm.).

## Trener og lederutvikling

Utøvernes viktigste kontakter i Geilo Idrettslag er trenerne og lederne. Det er utrolig viktig at vi kontinuerlig jobber med rekruttering og utvikling i hver gruppe og sentralt i hovedlaget. Foreldre til aktive barn er en bra kilde, men vi må stadig søke også andre for å få nødvendig kompetanse og avlastning.

Vi har gjennom vårt nettverk av organisasjoner og næringsliv muligheten til å knytte til oss kompetanse og dette må brukes. Eks; a) Trenerne fra GIL hospiterer på daglige treninger og samlinger hos NTG. b) Elever fra NTG delta på GIL treninger.

Geilo Idrettslag og hver gruppe må jobbe for å ha tilgjengelig informasjon om aktivitetsbank og utviklingstrapper ref. OLT og NIF's særforbund.

Trener- og lederseminarer med eksternkompetanse/ressurspersoner.

## Politiattest

Idrettsstyret (NIF) har med hjemmel i strafferegistreringsforskriften § 12 nr.4 p) vedtatt at alle idrettslag fra og med 1. januar 2009 plikter å innhente politiattest for personer som skal utføre oppgaver for laget som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemming. Dette omfatter både personer som skal påta seg nye oppdrag for laget og personer som er i et løpende oppdrags-/ansettelsesforhold for laget.

Vi forholder oss til vedtaket og opplyser om kravet på nettsider og i treneravtaler – årlig har vi en gjennomgang/repetisjon i organisasjonen initiert av administrasjonen som også er ansvarlig for ordningen (med ett hovedstyremedlem som vararepresentant) og oppbevarer oppdatert liste over dem som har fremvist attest.

## Arrangement

Det er viktig at gruppene i Geilo Idrettslag arrangerer konkurranser og turneringer lokalt. Vi har aldri så mange deltakere fra oss som når det er på hjemmebane og det er viktig å bidra til den totale terminlisten. Disse positive konsekvensene er viktige å kommunisere.

Geilo Idrettslag må prioritere å utvikle og ta vare på arrangørkompetanse i alle ledd. Eks. delta på arrangørseminar.



## Anlegg

Våre utøvere har behov for funksjonelle anlegg tilrettelagt for rekruttering og idrettsglede, og Geilo Idrettslag prioriterer å utvikle og vedlikeholde egne, samt gjøre gode avtaler på leie av de andre vi har behov av.

## Utstyr

Geilo Idrettslag skal ha rutiner for at utstyr som kreves til trening og arrangement skal være i orden og oppdatert.

Uniformering er viktig for noen grupper og da kan Geilo Idrettslag jobbe for å fremskaffe best mulig avtaler for dette.

Våre utøvere trenger utstyr og samlet er Geilo Idrettslag en stor kunde – vi må jobbe for å ha best mulig klubbavtaler med aktuelle leverandører.

Geilo Idrettslag kan tilby mekkekurs for syklistere, smøre og kantslipekurs for skiidrettene.

## Bruksalg

Hovedlaget med støtte fra gruppene skal ved sesongovergangene (mai/juni og oktober/november) arrangere «bruksalg av sportsutstyr – dette er viktig for å ha rullering i utstyr og gi muligheten for alle til å kunne gjøre gunstig handel. Viktig rekrutteringsarbeid.

## Medlemskap og treningsavgifter

Geilo Idrettslag er en frivillig og ideell organisasjon med god ressurstilgang. Alle som deltar i Geilo IL sine aktiviteter må ha betalt sin medlemsavgift til hovedlaget som faktureres i januar årlig. Gruppene i laget har i tillegg til dette en treningsavgift knyttet opp mot spesifikke aktiviteter.

## Forsikring

Betalt medlemskap i Geilo Idrettslag (NIF) forsikrer alle i organisert aktivitet til og med fylte 12 år. Alle f.o.m. 13 år må selv løse sin lisens i sin gren/forbund (også lag lisens – håndball/fotball). Trenerne i klubben er også forsikret.

## Refusjon/stønning til trening- og konkurranser

Arbeide i prosess for å lage en felles plattform på tvers av gruppene. Regulert på nivåer som sone, region, lands, nasjonalt, internasjonalt osv. Resultatmåling?

Utbetalingsordninger for stipender og inndekning av utgifter er vedlegg til Sportslig plan.

## Geilo Idrettslag utad

Utøvere og deres trenere er i særdeleshet Geilo Idrettslag sitt ansikt utad. Ref. verdigrunnlag og etiske veivisere oa.

# Antidopingpolicy



## 1. Verdier og holdninger

I Geilo IL står idrettens grunnverdier i fokus. Helse og ærlighet er viktige verdier i vår verdiprofil som skal prege hele vår virksomhet.

Geilo IL tar avstand fra all bruk av dopingmidler, og arbeider i tråd med vår verdiprofil som et rent idrettslag.

## 2. Kunnskap

### *Tilgang til oppdatert informasjon om antidoping*

Antidopingbestemmelsene og særlig dopinglista er i kontinuerlig utvikling. Nye stoffer føres på dopinglista og nye legemidler kommer for salg. For at utøvere og støtteapparatet skal ha enkel tilgang på korrekt og oppdatert antidopinginformasjon har Geilo IL laget en lenke til [www.antidoping.no](http://www.antidoping.no) på våre hjemmesider.

På Geilo ILs nettside har vi en lenke til [www.antidoping.no](http://www.antidoping.no) slik at alle medlemmer har tilgang til oppdatert informasjon om antidoping.

### *Utøverseminar*

Det er viktig at alle idrettsutøvere er kjent med dopingbestemmelsene og NIFs lov. Utøverseminaret gir en innføring i hva som er juks, hva er doping, dopinglisten, dopingkontroll, risiko ved bruk av kosttilskudd og helsekonsekvenser ved bruk av dopingmidler. En slik gjennomgang vil også oppdatere trenerne/støtteapparatet i idrettslaget. Vi gjennomfører utøverseminar i samarbeid med NTG Geilo hver høst.

## 3. Regelverk

### *Medlemskap*

I Geilo IL er alle i støtteapparatet (trenere, lagledere, fysioterapeuter, massører etc) og medlemmer av idrettslaget forpliktet gjennom medlemskapet til å følge NIFs lov og dopingbestemmelser. Personer som ikke er medlemmer av idrettslaget omfattes i utgangspunktet ikke av dopingbestemmelsene i NIFs lov, men er ved engasjement for Geilo IL forpliktet til å følge NIFs lov – ledere/trenere (de som engasjerer) er ansvarlige for å opplyse om dette.

### *Dopingkontroll*

I Geilo IL er alle utøvere kjent med at de plikter å avgi dopingprøve fastsatt av Antidoping Norge. Husk å få med bisitter, som er kjent med dine regler og plikter, om du blir tatt ut til å avlegge dopingprøve.

### *Bortfall av økonomisk godtgjøring til utøvere*

I henhold til NIFs lov skal idrettslaget helt eller delvis frata økonomisk støtte til person som bryter dopingbestemmelsene. Idrettslaget skal i avtalen med utøver innta en bestemmelse om bortfall av økonomisk støtte til utøver som blir dømt for brudd på dopingbestemmelsene.

## 4. Bevisstgjøring

### *Bruk av treningsentre*

Vi samarbeider kun med treningsentre som tar antidopingarbeidet på alvor.

### *Reklame og bruk av kosttilskudd*

Det er en risiko for at kosttilskudd og naturpreparater kan inneholde virkestoffer som står på dopinglista, selv om det ikke fremkommer i innholdsfortegnelsen. Kosttilskudd klassifiseres som næringsmidler, og er derved ikke underlagt de samme strenge krav til markedsføring og dokumentasjon som legemidler. Du finner ikke slike produkter på Antidoping Norges dopingliste eller legemiddelliste. I stedet for kosttilskudd anbefaler vi et variert og riktig kosthold og skolerer våre utøvere om dette. Geilo IL anbefaler å ta kontakt med en ernæringseksper/lege for veiledning i forhold til kosthold før eventuelle kosttilskudd benyttes. Se eventuelt [www.olympiatoppen.no](http://www.olympiatoppen.no), hvor det gis rådgivning om kosttilskudd. Geilo IL reklamerer ikke for kosttilskudd.

### *Bevisstgjøring av nærmiljøet om vår verdiprofil som rent idrettslag*

Geilo IL er en tydelig verdiformidler for en ren idrett og synliggjør idrettslagets antidopingarbeid gjennom sertifikat i klubbhuset, speakertekst på våre idrettsarrangementer og gjennom programbladtekster og nettsider.

## 5. Beredskapsplan

Geilo IL samarbeider med særforbundet, idrettskretsen og Antidoping Norge i dopingsaker.

I Geilo IL er det lagets leder som håndterer evt. spørsmål fra media.

### *Ved mistanke om doping*

Geilo IL kan oppleve at utøvere, trenere eller andre innenfor idrettslaget mistenker at noen doper seg. En mistanke kan også bli rettet mot idrettslaget fra utenforstående, media, konkurrerende utøvere, helsepersonell etc.

Mistenkes noen for doping eller har avlagt positiv prøve, tar vi det opp med vedkommende. Vi bryr oss om hverandre - i Geilo IL er det nulltoleranse, men vi tar vare på våre medlemmer.

### *Medisinsk bistand*

Det kan oppleves som en stor belastning å bli rammet av en dopingsak. Utøvere som kommer i en slik situasjon kan komme til å trenge medisinsk/psykologisk bistand. For Geilo IL er det viktig å trekke et skille mellom person og handling. En dopingmistenkt utøver skal alltid få oppfølging av idrettslaget eller helsepersonell, som tilbyr hjelp og støtte.

### *Ærlighet*

Vi ber utøveren fortelle sannheten og stå for det vedkommende har gjort.

### *Deltagelse i organisert trening og konkurranser*

Utøvere som har avlagt positiv dopingprøve får ikke delta i organisert trening i regi av Geilo IL eller representere Geilo IL før forholdet er avklart.

## Reisepolicy



Geilo IL sin reisepolicy gjelder for idrettslagets medlemmer og ansatte når vi reiser i regi av idrettslaget til trening eller konkurranse. Reisepolicyen skal sikre at vi reiser på en miljømessig, sikker og kostnadseffektiv måte.

Slik reiser vi i Geilo IL

Vi:

- holder fartsgrensa
- beregner alltid god tid
- bruker alltid sikkerhetsbelte
- bruker alltid buss med sikkerhetsbelter
- bruker sykkel-, og rulleskihjelm og refleks til fra og under trening
- tar vare på egne og andres barn i trafikken
- samkjører til trening og konkurranse dersom det er mulig

Geilo IL er sammen med flere andre idrettslag en del av Buskerud Fylkeskommune trafikksikkerhetsprosjekt Verditransport TA VARE.  
[www.verditransport.bfk.no](http://www.verditransport.bfk.no)



## Stipendordninger

I Geilo Idrettslag er vi opptatt av at så mange som mulig skal kunne drive idrett, også de som satser seriøst. Samtidig vet vi at det på grunn av betydelige utgifter til utstyr, treningsavgifter, reise- og oppholdsutgifter og også i noen tilfeller skolepenger så er det kostbart å drive idrett på høyt nivå. Geilo Idrettslag har derfor en stipendordning, og fordi det alltid vil variere hvor mange som er aktive og hvilken alder og/eller nivå utøverne er i så er den fleksibel. Stipendordningens årlige størrelse bestemmes i idrettslagets budsjettprosess, begrenset oppad til årsmøtets grense oppad.

### Ustekveikja utviklingsstipend

Dette er til utøvere på juniornivå (16 – 19 år i tilskuddsåret) som viser interesse for sin idrett og hevder seg, eller kan hevde seg på et godt nivå regionalt eller nasjonalt i sin aldersklasse. Stipendet kan også gis til enkeltutøvere i lagidrett som utmerker seg spesielt og/eller til lag. Stipendiatene skal bidra positivt til det sosiale miljøet i idrettslaget og være et godt forbilde for andre utøvere i klubben.

### Toppidrettsstipend

Dette er til utøvere på seniornivå (fra 20 år i tilskuddsåret) som har idrettssatsingen som hovedprioritet og som kan vise til gode resultater på nasjonalt og/eller internasjonalt nivå. Toppidrettsutøveren må være bevisst seg selv som rollemodell og delta på aktiviteter i egen gruppe når det lar seg gjøre og i tillegg være Geilo Idrettslags ambassadør utad.

### Statutter

Utøveren skal fortrinnsvis være bosatt i Hol Kommune og i utgangspunktet ha representert Geilo Idrettslag i 3 år. Utøveren må kunne dokumentere at satsningen innebærer ekstraordinære utgifter, og at utøveren har et reelt behov for økonomisk støtte. Stipendene er ment å dekke innkjøp av utstyr, treningsavgift, reise- og oppholdsutgifter og skolepenger.

1. Stipend tildeles etter **skriftlig søknad** fra den enkelte utøver til sin gruppe **innen 1. november** hvert år. Søknadsskjemaer finnes på [www.geiloil.no](http://www.geiloil.no) og hos Geilo Idrettslags administrasjon.
2. Styret i gruppene skal gi en vurdering av søknadene og også gjøre en prioritering.
3. Daglig leder i Geilo Idrettslag mottar alle søknader fra gruppene innen **15. november** hvert år og kaller deretter inn til et koordinerende møte med representanter fra gruppene som har innstilt utøvere og fra hovedstyret. Søknadene behandles individuelt og en totalvurdering legges til grunn. Innstilling til fordeling av stipend fremmes for hovedstyret innen **15. desember** hvert år.
4. Utbetaling foregår fortløpende etter **1. januar** hvert år.

### Representasjon

Stipendmottakerne skal representere Geilo Idrettslag og våre sponsorer, være rollemodell for unge utøvere, delta på aktiviteter og arrangementer i egen gruppe og for hovedlaget – alt i forståelse med hver enkelt og deres karriere.

## **AE Tufte's minnepriser – satt opp i 1978.**

### **For aktiv idrettslig innsats**

- A) Pokalen tildeles en ungdom til og med 20 år.
- B) Pokalen tildeles for god innsats innen en eller flere av lagets idrettsgrener.
- C) Utøveren må også vise fin og høvelig framferd utenfor idrettsbanen.
- D) Pokalen kan bare vinnes en gang.
- E) Pokalen skal deles ut hvert år.
- F) Kr 10 000,- i stipend følger pokalen.

### **For administrativ innsats**

- A) Denne pokalen er evigvarende.
- B) Pokalen tildeles et av lagets medlemmer for administrativ innsats innenfor styre eller en av lagets grupper.
- C) Pokalen kan bare vinnes en gang.
- D) Pokalen skal deles ut hvert år.

## Utbetalingsalternativer for stipend og inndekning av utgifter

Alle utbetalinger fra Geilo Idrettslag bokføres – og i tilfeller hvor det er enkeltpersoner som er mottakere, enten for stipend, eller annet må vi forholde oss til etablerte skatte- og avgiftsordninger og bilagene innberettes. Nedenfor er det beskrevet ulike og gode alternativer til det beste for medlemmet og Geilo Idrettslag som sådan.

**Frist for innlevering av kvitteringer / utbetaling av stipend er 15.12. det året man er tildelt stipend. Utøveren er selv ansvarlige for å informere Geilo IL om hvilken form dere ønsker utbetalingen innen fristen.**

**a) Utbetaling til enkeltmannsforetak.**

For utøvere på toppidrettsnivå er opprettelse av enkeltmannsforetak å anbefale. Inntekter (stipender/utbetalinger) og også kostnader knyttet til idretten føres på foretaket og det er resultatet ved årets slutt som skal beskattes.

Utbetaling fra GIL til enkeltmannsforetak innberettes på lønnsoppgave uten arbeidsgiveravgift. Etablering foretas her; [www.altinn.no/registrere](http://www.altinn.no/registrere)

**b) Utbetaling til løperfond i Norges Skiforbund og Norges Skiskytterforbund**

GIL betaler da arbeidsgiveravgift og mottaker må skatte av det ved uttak fra fondet.

**c) Utbetaling på inntil kr 10.000,-.**

GIL kan skattefritt utbetale inntil kr 10.000,- pr. person pr. år.

**d) Personlig utgiftsgodtgjørelse på inntil kr 10.000,- pr. år.**

Utbetalinger basert på bilgodtgjørelse eller kvitteringer for reiser, kjøp av utstyr oa.

**e) Utbetaling som lønn.**

GIL kan utbetale fond/stipend som lønn, men da plikter vi å trekke skatt (dersom de ikke har frikort) og også her må GIL betale arbeidsgiveravgift.

**f) Naturalytelser. Kostnader direkte dekket av Geilo Idrettslag.**

I de tilfeller Geilo Idrettslag skal dekke kostnader som beløper seg til over kr 10 000,- for en enkelt person ila. et år MÅ innkjøpet selvsagt først og fremst være relatert til idretten, men også attestert direkte til Geilo Idrettslag (altså ingen privatperson).  *Dette må avklares på forhånd med Geilo IL administrasjon.*

