

Til: \* Alle lag med troppsgymnastikk

10. mars 2017

Kopi: \* Kretsledere og kretskontorer  
\* Kurslærere og trenerpoolen  
\* Internasjonale dommere og forbundsdommere  
\* Mailingliste troppsgymnastikk  
\* Teknisk komité troppsgymnastikk  
\* Landslagssjef  
\* Landslagstrenerne  
\* Fysioterapeut  
\* Kontaktperson i styret og genr.sekr.  
\* [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)

## Invitasjon

### 2. treningssamling SENIOR - landslag troppsgymnastikk 5.-7. mai 2017, ROS Arena Spikkestad

#### 1. Tid og sted

**Tid:** Fredag 5. mai kl. 18:45 til kl. 21:30.  
Lørdag 6. mai kl. 11:30 til kl. 19:00.  
Søndag 7. mai kl. 12:00 til kl. 14:00.  
Se detaljert tidsplan på side to.

**Sted:** ROS Arena, Spikkestad. Adresse: Ovnerudveien 1, 3430 Spikkestad

#### 2. Bakgrunn og mål

I henhold til landslagsmodellen. Den kan du laste ned fra NGTFs internettside [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)

#### 3. Målgrupper

\* Gymnaster født i 2002 eller tidligere (er da minimum 16 år og senior i EM-året 2018). Vi anbefaler at de gymnastene som er 13-17 år i EM-året meldes på til treningssamlinger for junior.  
\* Lokale trenere fra gymnastenes eget lag – for kompetanseoverføring.

#### 4. Lokale trenere

Med lokale trenere menes trenere fra gymnastenes eget lag. Det må være med en lokal trener pr. sjette gymnast. Det betyr at deltar et lag med 11 eller færre gymnaster på samlingen holder det at det er med en lokal trener fra laget. Deltar laget med 12 eller flere gymnaster på samlingen må det være med to trenere fra laget.

De lokale trenerne deltar for å tilegne seg ny kunnskap, videreutvikle sine trenerferdigheter og bli motivert videre i sin trenergjerning i eget lag (kompetanseoverføring).

#### 5. Krav for å kunne delta

Junior- og seniorgymnaster må delta på minimum to av tre treningssamlinger i 2017. Ved junior- og seniorsamlinger er det krav om at gymnastene må beherske minimum nivå fem før de kan delta.

#### 6. Nivåforklaring

Ved påmeldinger til treningssamlinger skal gymnastenes nivå fremkomme i henhold til tabellen under. Dette for at man blant annet lettere skal kunne dele inn i grupper med antatt likt nivå, for å kunne få et best mulig opplegg på samlingene.

Det er en egen oversikt for senior, junior og rekrutt. Man fyller inn nivået for hvert enkelt apparat. Hvis en gymnast er midt mellom to nivåer, kan man benytte seg av halve nivåer. Eksempel: En junior som trener på araber flikk-flakk dobbel pikert baklengs salto, som er midt mellom nivå 3 (araber flikk-flakk dobbel strak baklengs salto) og nivå 4 (araber flikk-flakk dobbel baklengs salto), kan man fylle inn nivå 3,5 på oversikten for tumbling bakover. Gjennomsnittet av alle apparatene vil gi et utgangspunkt for inndelingen av gruppene.

## 6. Forts. nivåforklaring

## Nivåinndeling Menn

Nivå	Senior				Junior				Rekrutt				Nivå
	Tumbling		Trampett		Tumbling		Trampett		Tumbling		Trampett		
	Bakover	Forover	U/ pegasus	M/ pegasus	Bakover	Forover	U/ pegasus	M/ pegasus	Bakover	Forover	U/ pegasus	M/ pegasus	
1	↖↗/080	↖↗↘↙40	↘↙↘↙40	↖↘↙↘80	↖↗↘↙/720	↖↗↘↙↘↙40	↘↙↘↙180	↖↘↙↘900	↖↗↘↙	↖↗↘↙540	↘↙↘↙↘↙180	↖↘↙↘80	1
2	↖↗↘↙/720	↖↗↘↙↘↙40	↘↙↘↙180	↖↘↙↘900	↖↗↘↙↘↙/720	↖↗↘↙↘↙↘↙180	↘↙↘↙180	TSU/720	↖↗↘↙/720	↖↗↘↙↘↙180	↘↙↘↙180	TSU↘↙↘↙	2
3	↖↗↘↙↘↙/720	↖↗↘↙↘↙↘↙180	↘↙↘↙180	TSU/720	↖↗↘↙↘↙	↖↗↘↙↘↙	↘↙↘↙900	↖↘↙↘540	↖↗↘↙↘↙/360	↖↗↘↙↘↙180	↘↙↘↙180	TSU	3
4	↖↗↘↙↘↙	↖↗↘↙↘↙	↘↙↘↙900	↖↘↙↘540	↖↗↘↙↘↙	↖↗↘↙↘↙540	↘↙↘↙540	↖↘↙↘180	↖↗↘↙↘↙	↖↗↘↙↘↙	↘↙↘↙	↖↘↙↘	4
5	↖↗↘↙↘↙	↖↗↘↙↘↙540	↘↙↘↙360	↖↘↙↘180	↖↗↘↙↘↙/720	↖↗↘↙↘↙180	↘↙↘↙180	↖↘↙↘180	↖↗↘↙↘↙	↖↗↘↙↘↙	↘↙↘↙540	↖↘↙↘	5
6	↖↗↘↙↘↙/720	↖↗↘↙↘↙↘↙180	↘↙↘↙180	↖↘↙↘180	↖↗↘↙↘↙/360	↖↗↘↙↘↙	↘↙↘↙180	TSU	↖↗↘↙↘↙	↖↗↘↙↘↙	↘↙↘↙180	↖↘↙↘	6
7	↖↗↘↙↘↙/360	↖↗↘↙↘↙	↘↙↘↙180	TSU	↖↗↘↙↘↙	↖↗↘↙↘↙	↘↙↘↙	↖↘↙↘	↖↗↘↙↘↙	↖↗↘↙↘↙	↘↙↘↙	↖↘↙↘	7

## Nivåinndeling Kvinner

Nivå	Senior				Junior				Rekrutt				Nivå
	Tumbling		Trampett		Tumbling		Trampett		Tumbling		Trampett		
	Bakover	Forover	U/ pegasus	M/ pegasus	Bakover	Forover	U/ pegasus	M/ pegasus	Bakover	Forover	U/ pegasus	M/ pegasus	
1	↖↗↘↙/720	↖↗↘↙↘↙180	↘↙↘↙180	↖↘↙↘900	↖↗↘↙↘↙	↖↗↘↙↘↙/20	↘↙↘↙900	↖↘↙↘540	↖↗↘↙↘↙	↖↗↘↙↘↙180	↘↙↘↙↘↙180	↖↘↙↘180	1
2	↖↗↘↙↘↙	↖↗↘↙↘↙/720	↘↙↘↙900	↖↘↙↘540	↖↗↘↙↘↙↘↙	↖↗↘↙↘↙540	↘↙↘↙540	TSU/360	↖↗↘↙↘↙/720	↖↗↘↙↘↙180	↘↙↘↙180	TSU↘↙↘↙	2
3	↖↗↘↙↘↙↘↙	↖↗↘↙↘↙540	↘↙↘↙540	TSU/360	↖↗↘↙↘↙↘↙	↖↗↘↙↘↙180	↘↙↘↙360	↖↘↙↘180	↖↗↘↙↘↙/360	↖↗↘↙↘↙180	↘↙↘↙180	TSU	3
4	↖↗↘↙↘↙	↖↗↘↙↘↙180	↘↙↘↙360	↖↘↙↘180	↖↗↘↙↘↙/720	↖↗↘↙↘↙	↘↙↘↙360	↖↘↙↘180	↖↗↘↙↘↙	↖↗↘↙↘↙	↘↙↘↙	↖↘↙↘	4
5	↖↗↘↙↘↙/720	↖↗↘↙↘↙	↘↙↘↙360	↖↘↙↘180	↖↗↘↙↘↙/360	↖↗↘↙↘↙180	↘↙↘↙180	TSU↘↙↘↙	↖↗↘↙↘↙	↖↗↘↙↘↙	↘↙↘↙540	↖↘↙↘	5
6	↖↗↘↙↘↙/360	↖↗↘↙↘↙180	↘↙↘↙180	TSU↘↙↘↙	↖↗↘↙↘↙/360	↖↗↘↙↘↙	↘↙↘↙	TSU	↖↗↘↙↘↙	↖↗↘↙↘↙	↘↙↘↙180	↖↘↙↘	6
7	↖↗↘↙↘↙/360	↖↗↘↙↘↙	↘↙↘↙	TSU	↖↗↘↙↘↙	↖↗↘↙↘↙	↘↙↘↙540	↖↘↙↘	↖↗↘↙↘↙	↖↗↘↙↘↙	↘↙↘↙	↖↘↙↘	7

## Forklaring av symboler

Element	Forklaring
↖↗↘↙	Araber flikk-flakk baklengs salto
↘↙↘↙	Strak baklengs salto
↘↙↘↙↘↙	Dobbel baklengs salto
↖↗↘↙↘↙	Forlengs pikert salto stift forlengs salto
↘↙↘↙	Forlengs strak salto
↘↙↘↙↘↙	Dobbel forlengs salto
↘↙↘↙↘↙↘↙	Trippel forlengs salto halv skru

Eventuelle spørsmål omkring nivåforklaringen kan sendes til landslagssjef Henning Ottersen. E-post: [henning.ottersen@gymogturn.no](mailto:henning.ottersen@gymogturn.no).

## 7. Tidsplan

## Fredag 5. mai

Kl. 18:45-19:00	Velkommen og praktiske avklaringer.
Kl. 19:00-19:30	Felles oppvarming.
Kl. 19:30-21:30	Trening.
Kl. 21:30-22:30	Middag.
Kl. 23:30	Ro i hallen.

## Lørdag 6. mai

Kl. 09:30-10:30	Frokost i hallen.
Kl. 11:30-12:00	Felles oppvarming.
Kl. 12:00-14:00	Trening.
Kl. 14:00-15:00	Lunsj i hallen.
Kl. 16:30-17:00	Felles oppvarming.
Kl. 17:00-19:00	Trening.
Kl. 19:00-20:00	Middag i hallen.
Kl. 23:30	Ro i hallen.

## Søndag 7. mai

Kl. 09:30-10:30	Frokost i hallen.
Kl. 11:30-12:00	Felles oppvarming.
Kl. 12:00-14:00	Trening.
Kl. 14:00-15:00	Lunsj i hallen.
Kl. 15:00	Hjemreise

Ovennevnte tider er med forbehold om antall påmeldte deltakere. Hvis antallet krever doble oppsett, blir tidene noe annerledes. Starttidspunkt fredag og sluttidspunkt søndag vil forbli uendret.

## 8. Reise, overnatting og mat

### Reise

Gymnastene og de lokale trenerne må selv ivareta og betale transport til og fra samlingen.

### Overnatting

Vi tilrettelegger for overnatting på skolen som tilhører samme bygg. Hver enkelt må selv ta med liggeunderlag, sovepose e.a. og pute. NB! Minimum en av de lokale trenerne, som er med sine gymnaster, må overnatte i hallen og ta sin del av ansvaret for å holde ro og orden. Denne treneren må være minimum 18 år.

De som skal overnatte i hallen må krysse av for det på påmeldingsskjemaet slik at vi har oversikt på logistikken i den forbindelse. Annen overnatting ivaretas av hver enkelt.

### Mat

Vi ivaretar mat for alle deltakerne i forbindelse med samlingen. Vi har delegert ansvaret for tilretteleggingen av mat og frukt til IL R.O.S. Det vil være kveldsmat fredag, frokost, lunsj og middag lørdag samt frokost og lunsj søndag samt frukt for alle deltakerne. Måltidene gjennomføres i kantina. Annen mat ivaretas av hver enkelt. Ta med egen drikkeflaske til vann.

## 9. Deltakeravgifter og fakturering

### Deltakeravgifter

Teknisk komité troppsgymnastikk (TKTR) har satt av midler i sitt budsjett som dekker deler av utgiftene ved treningssamlingen. For å dekke de totale utgiftene er det en deltakeravgift pr. gymnast og en deltakeravgift pr. lokal trener.

Deltakeravgift pr. gymnast: Kr. 1.000,-.

Deltakeravgift pr. lokal trener: Kr. 275,-.

### Fakturering

Respektive lag vil få tilsendt en faktura i etterkant av samlingen.

## 10. Påmelding og påmeldingsfrist

### Påmelding

Det er respektive lag som er ansvarlig for å melde på sine gymnaster og sine lokale trenere. Benytt påmeldingsskjemaet som består av tre faneark, hvorav faneark nr. en og to må fylles ut!

Det er bindende påmelding. Det er kun legeattest som godkjennes som gyldig dokumentasjon ved eventuelle forfall, om man skal unngå å bli fakturert for deltakeravgift.

### Påmeldingsfrist

**Innen utgangen av torsdag 20. april.**

## 11. Konkurranselisens

Vi anbefaler på det sterkeste at de som skal delta på treningssamlinger har betalt konkurranselisens for 2017 før samlingen. Dette fordi lisensen inneholder en utvidet forsikringsordning om skade oppstår. De som skal delta i konkurranser i 2017 må uansett ha betalt lisensen.

[Her kan du følge en link til NGTFs internettside www.gymogturn.no hvor du kan lese ytterligere om konkurranselisens](http://www.gymogturn.no)

## 12. Bestemmelser for delegasjoner og samlinger

De vedlagte bestemmelsene gjelder for alle treningssamlinger i regi av NGTF. Vi henstiller derfor alle involverte om å gjøre seg godt kjent med innholdet i bestemmelsene.

## 13. Hovedansvarlig

Landslagssjef Henning Ottersen. E-post: [henning.ottersen@gymogturn.no](mailto:henning.ottersen@gymogturn.no) Mobil: 930 15 107. TKTR engasjerer egne landslagstrenerne som har ansvaret for gjennomføringen av treningene.

#### 14. Annet

Eventuelle spørsmål kan rettes til Hermod på forbundskontoret. Telefon: 951 89 211 eller på e-post: [hermod.buttedahl@gymogturn.no](mailto:hermod.buttedahl@gymogturn.no). Se også forbundets internettside: [www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no) og facebookside: <https://www.facebook.com/troppsgymnastikk/>

Velkommen til treningsamling – landslag troppsgymnastikk!

Med vennlig hilsen  
**Norges Gymnastikk- og Turnforbund**  
*Teknisk komité troppsgymnastikk*

Kjetil Folkvord  
Leder  
(sign.)

Henning Ottersen  
Landslagssjef  
(sign.)

Hermod Buttedahl  
Utviklingskonsulent

Vedlegg: Bestemmelser for delegasjoner og samlinger.

## NGTFs bestemmelser for delegasjoner og samlinger

Disse bestemmelsene gjelder for alle konkurransegrener i NGTF.

### 1. Generelt

Disse bestemmelsene gjelder for alle delegasjoner som reiser til konkurranser, mesterskap, stevner eller oppvisninger hvor uttak, påmelding og/eller organisering foregår i regi av NGTF.

Bestemmelsene gjelder også for alle samlinger i regi av NGTF, eller hvor NGTF bidrar økonomisk eller organisatorisk til samlingen.

Man er offisiell representant for NGTF når man er tatt ut eller oppnevnt til en representasjonsoppgave. Representasjon i offisielle delegasjoner gjelder fra reisen starter og til reisen i forbindelse med representasjonsoppgaven er avsluttet.

Alle i delegasjonen har, uavhengig av rolle, et felles ansvar for å skape en god stemning i delegasjonen. Det handler om å gi av seg selv, bidra positivt, opptre fornuftig, vise respekt og være en god ambassadør for Norge og NGTF i alle sammenhenger så lenge representasjonsoppgaven varer.

Offisielt delegasjonstøy skal alltid brukes i tilknytning til treninger og konkurranser, samt øvrige situasjoner hvor det er naturlig.

Alle som innehar en offisiell rolle i en delegasjon eller på en samling på vegne av NGTF, og hvor det deltar utøvere som omfattes av krav til politiattest, skal ha gyldig politiattest.

Alle medlemmer i delegasjonen og deltagere / ledere på samlinger plikter å etterleve idrettens grunnleggende verdier og etiske retningslinjer.

### 2. Spilleregler

Vi anbefaler at delegasjonene lager sine egne spilleregler i tillegg før avreise. Følgende er eksempler på noen punkter som kan inngå i slike spilleregler:

Vi skal gjøre hverandre gode ved å:

- Vise respekt for hverandre
- Være ærlige overfor hverandre
- Sette pris på hverandre
- Hjelpe hverandre
- Gi hverandre aktive tilbakemeldinger
- Gjøre de oppgaver vi har blitt enige om
- Overholde de avtaler vi har inngått

### 3. Bruk av alkohol / andre rusmidler

- Det er ikke tillatt å nyte alkohol i representasjonstøy eller når man har på seg akkreditering.
- Alkohol skal ikke serveres til eller nytes av personer under 18 år.
- Alle skal vise stor grad av måtehold og sunn fornuft i enhver situasjon.

### 4. Roller og ansvar

#### Utøvere

- Utøverne skal gjennomføre sine forberedelser og oppgaver i løpet av representasjonsoppgaven eller samlingen på en slik måte at prestasjonene blir best mulig.
- Idrettsleden er det viktigste både for deg og andre.
- Gjør alltid ditt beste og oppfør deg med respekt.
- Overhold idrettens regler og normer for fair play i din idrett.
- Delta i idretten fordi det er gøy – ikke fordi du skal behage din sponsor, foreldre eller treneren.
- Vis respekt for alle utøvere, både "medspillere og motspillere".
- Unnlatt hånende eller nedlatende tilrop og uttalelser overfor andre utøvere, konkurrenter, dommere, trenere og ledere.
- Oppfør deg overfor andre slik du vil at de skal være overfor deg.
- Være særlig bevisst din rolle som verdibærer og rollemodell for de som er yngre enn deg.

#### **4. Forts. roller og ansvar**

##### **Trenere / lagledere**

- A. Trenere / lagledere skal holde seg a jour med all sentral informasjon og forhold som påvirker utøvernes prestasjoner i mesterskapet (treningstider, konkurranseplan, transporttider og tilrettelegge for måltider osv.).
- B. Trenere / lagledere skal delta i aktuelle møter for trenere / lagledere.
- C. Trenere / lagleder skal bidra med faglige råd og veiledning overfor delegasjonen når det er aktuelt.
- D. Trenere / lagledere har ansvaret for å ha med idrettstape og isposer o.a. dersom det ikke er med fysioterapeut / lege i delegasjonen. Kostnader i forbindelse med dette skal på forhånd avklares med respektive tekniske komité.
- E. Trenere / lagleder skal omgående rapportere til delegasjonsleder dersom spesielle saker oppstår.
- F. Vær et godt eksempel for dine utøvere.
- G. Skap muligheter for og motiver utøverne til å utvikle sitt individuelle talent og mestringsbehov.
- H. Tilpass trening og konkurranse til utøvernes alder og utviklingstrinn.
- I. Overhold og respekter idrettens regler og prosedyrer og sørg for at utøverne gjør det samme.
- J. Lær dine utøvere til å opptre med respekt overfor dommere og konkurrenter.
- K. Gi positiv respons ut fra individuelle behov og aldre.
- L. Fordøm usportslig og nedlatende opptreden.
- M. Hold mer fokus på mestring enn prestasjon.
- N. Behandle alle utøvere likeverdig.
- O. Misbruk ikke din makt og autoritet. Det er nulltoleranse for seksuell tilnærming og intim kontakt med utøvere.
- P. Hold deg oppdatert kunnskapsmessig.
- Q. Bidra til et godt fellesskap og sosialt miljø.
- R. Vis omsorg og interesse for utøvere som er skadet eller syke, og sørg for at deltagelse i trening eller konkurranse ikke er i strid med råd eller anvisning fra lege eller annet kvalifisert helsepersonell.

##### **Dommere**

- A. Dommerne skal delta i aktuelle møter for dommerne.
- B. Dommerne skal bidra med faglig råd og veiledning overfor delegasjonen når det er aktuelt. Dommerne skal på forhånd avklare med respektive trenere om det er ønskelig at de bidrar med råd eller kommentarer direkte overfor utøverne.
- C. Dommerne skal omgående rapportere til delegasjonsleder dersom spesielle saker oppstår.

##### **Fysioterapeut / lege**

- A. Fysioterapeut / lege er ansvarlig for å bringe med seg aktuelt utstyr inkl. idrettstape og isposer. Kostnader i forbindelse med dette skal på forhånd avklares med respektive tekniske komité.
- B. Fysioterapeut / lege skal, så langt det lar seg gjøre, være tilstede ved all trening og konkurranse, bidra i aktuelle situasjoner primært for egen delegasjon, men også for andre om situasjoner oppstår.
- C. Fysioterapeut / lege skal bidra med faglig råd og veiledning overfor delegasjonen når det er aktuelt.
- D. Fysioterapeut / lege skal omgående rapportere til delegasjonsleder dersom spesielle saker oppstår.

#### **4. Forts. roller og ansvar**

##### **Delegasjonsleder**

- A. Delegasjonsleder skal i god tid før avreise foreta alle aktuelle avklaringer med forbundskontoret, forsikre seg om at alt er i orden før avreise, og tilegne seg all aktuell dokumentasjon i forbindelse med representasjonsoppgaven.
- B. Delegasjonsledere har det operative hovedansvaret for alt som vedrører den offisielle delegasjonen, og skal følge opp dersom andre medlemmer i delegasjonen ikke overholder gjeldende regler. Brudd på reglene rapporteres i henhold til punkt I.
- C. Delegasjonsleder skal forestå akkrediteringen av delegasjonen og delta i aktuelle møter.
- D. Delegasjonsleder skal være bindeleddet overfor arrangør, og har ansvaret for å videreføre all aktuell informasjon som vedrører delegasjonen. Spesiell informasjon som vedrører utøverne skal gis via deres respektive trenere.
- E. Delegasjonsleder skal ved første anledning samle hele delegasjonen og orientere om de gjeldende bestemmelser for delegasjoner, eventuelle ekstra spilleregler og annen informasjon som er relevant.
- F. Delegasjonsleder skal overrekke NGTFs offisielle gave til arrangøren, og holde eventuelle taler på vegne av delegasjonen.
- G. Delegasjonsleder skal ved første anledning sørge for at forbundskontoret, Avisenes Nyhetsbyrå (ANB) og Norsk Telegrambyrå (NTB) får tilsendt resultatlistene pr. e-post: [gymogturn@nif.idrett.no](mailto:gymogturn@nif.idrett.no), [anb@anb.no](mailto:anb@anb.no) og [sporten@ntb.no](mailto:sporten@ntb.no).
- H. Det er ønskelig at delegasjonsleder sender inn aktuell tekst og bilder til forbundskontoret som brukes på forbundets internettside.
- I. Delegasjonsleder skal sende inn rapport til forbundskontoret innen 2 uker etter representasjonsoppgaven. Delegasjonsleder skal, hvis det er aktuelt, sende inn en ekstra rapport til generalsekretæren om eventuelle brudd på NGTFs bestemmelser innen 2 uker etter representasjonsoppgaven.
- J. Delegasjonsleder skal gjøre opp eventuelle økonomiske forskudd med forbundskontoret og returnere flagg, cd, og forsikringsbevis o.a. innen 2 uker etter representasjonsoppgaven.