



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 og ungdom som er utøvere i Gran IL turn. Sportsplanen til Gran IL turn bygger på overordnede planer fra Gran IL.

I strategisk plan for Gran Idrettslag er det vedtatt følgende for 2021-2024:

VISJON

«Sammen skaper vi idrettsglede og muligheter for alle»

VISJON OG VERDIER

Sammen skaper vi idrettsglede og muligheter for alle gjennom:

• Trivsel • Tilhørighet • Mestring • Mangfold • Toleranse

HOVEDMÅL

Gran idrettslag skal tilby attraktive idrettstilbud som fører til livslang deltagelse.

Sportsplanen revideres årlig i forkant av årsmøtet og skal styrebehandles.

Sportsplanen er vedtatt i Gran IL turn 28.09.2023.

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>

Hovedelementer i Gran IL turn sin aktivitet

Et turntilbud til jenter og gutter i alderen 3 - 30 år. Gran IL turn aktiviserer ca. 200 turnere i 2023.

Formål

Ha det gøy med turn og tilby et godt og sosialt aktivitetstilbud for alle. Samtidig legge til rette for de som ønsker å konkurrere innen troppsgymnastikk og/eller Teamgym.

Holdning

Gran IL turn har en bevisst holdning til og kompetanse om 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 hver sesong. Gran IL Turn arrangerer jule- og våroppvisning, samt aktivitetsdager/samlinger 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 ansvar for å planlegge og organisere hver trening for sitt/sine partier for å sikre innhold, progresjon og aktiviteter tilpasset partiets utøvere.

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/samlinger.

Treneren er ansvarlig, sammen med foresatte, for utfylling av skademeldinger i forbindelse med eventuelle skader som skjer på trening. Treneren er også lagets kontakt mot turnstyret. Sikringskurs for trampett/trampoline forutsettes dersom trener benytter trampett/trampoline i trening. Treneren er ansvarlig for å arbeide for et trygt og inkluderende treningsmiljø for alle utøverne på sitt parti. Treneren skal arbeide aktivt for å skape god lagånd, der alle heier på hverandre.

Hjelpetrenere

Hjelpetrenere rekrutteres blant utøvere og foreldre. De oppfordres til å gjennomføre trener- og sikringskurs, 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:

- Sørger for 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 seg kompetanse om treningslære, teknikktraining og sikring.
- Ser alle utøvere og har en pedagogisk tilnærming til gymnastene.
- 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.

- Er imøtekommende og inkluderende overfor utøvere, foreldre og trenerkollegaer.
- Er lojal mot egen klubb.
- Melder fra til turnstyret om skader eller hendelser oppstått på trening.
- Jobber for å lage god lagånd og lagfølelse hos sitt parti.
- Motiverer gymnastene til videre utvikling og til å ville fortsette med turn.
- 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/blikk.
- Gjør sitt beste på trening og i oppvisninger/konkurranser.
- Støtter og heier på hverandre. Viser god lagånd.
- Deltar på det opplegget som til en hver tid er planlagt.

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 dunad.
- Møter opp på oppvisninger og arrangementer.
- Engasjerer seg og oppmuntrer utøveren i medgang og motgang.
- Respekterer treneren.
- Ved uenighet tar opp saken på en konstruktiv måte.
- Ved eventuelle negative tilbakemeldinger/kritikk som angår hjelpetrenerne forventes det at man henvender seg til turngruppens hovedtrener, da de fleste hjelpetrenerne våre er mindreårige.

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. Ved å bygge og utvikle bredden, samtidig som vi legger til rette for å kunne bli god og få delta i konkurranser og aktiviteter tilpasset sitt 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. Gran IL Turn skal jobbe aktivt for å ha et synlig og attraktivt tilbud for barn og unge.

TRIVSEL

Mål: Gran IL turn skal kjennetegnes ved et spesielt godt og inkluderende miljø. Dette gjelder i alle ledd; 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, har det gøy og utfordres på sitt nivå for å lykkes med dette.

MESTRING

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

Treninger skal planlegges på en slik måte at hver enkelt gymnast føler mestring, uavhengig av nivå og forutsetninger. Trygghet, god veiledning, oppmuntring og progresjon bidrar til å skape opplevelse av mestring. Trenerne skal motivere utøverne til å prøve nye elementer og engasjere seg i alle utøverne. Treningen skal være en arena hvor gymnasten føler seg trygg nok, både med andre gymnaster og trenere, til å prøve å feile på veien til nye ferdigheter.

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/samlinger. Det skal være fokus på samhold og god lagånd på alle partier, og i turngruppa totalt. Gran IL turn vil jobbe for et miljø der alle støtter og heier på hverandre, og hvor alle gymnaster er like viktige for laget.

Gran IL turn har som mål å legge til rette for at gymnastene holder på med turn lengst mulig. Dette skal vi oppnå gjennom å skape et godt og inkluderende treningsmiljø. Vi skal sørge for lystbetont, variert trening og å skape mestringsfølelse hos hver enkelt gymnast i alle aldersgrupper.

5.0 AKTIVITETSPLAN

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

Alle partiene er åpne partier. Konkurransespartiene stiller krav til basisferdigheter, oppmøte på trening og deltagelse på aktiviteter oppgitt i gjeldende årsplan. Gran IL turn skal legge vekt på utvikling av gode grunnleggende ferdigheter. Dette skal ivaretas gjennom kompetente trenere, utvikling i tråd med Idrettens grunnstige og fokus på korrekt teknikk. Gran IL turn skal også være en arena for utvikling av gode sosiale ferdigheter gjennom et vennlig, oppmuntrende og inkluderende treningsmiljø.

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, 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 gode forbilder rekruttert fra tropp. 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 også å gi tilbud om kurs til foreldre som vil være med som trenere på nøstepartiene.

Av arrangement ønsker vi at nøstene 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 nøstene 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 hjelpetrenere. 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 breddepartier vi kaller salto-partier for denne aldersgruppa.

Hovedmålet er å skape idrettsglede, fremme sosiale relasjoner og utvikle ferdigheter. Partiene er åpne for alle uansett utgangspunkt. Alle gymnaster i Gran IL Turn skal oppleve å «bli sett» og føle seg trygg i gruppen.

Av arrangement ønsker vi at saltopartiene deltar på juleoppvisning og våroppvisning samt deltagelse på barnekretsturnstevnet.

Salto 6-7 år

Målsetning

Sørge for at overgangen fra nøster 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. Her baserer vi oss på lek, utforskning og lystbetonte øvelser hvor alle har mulighet for deltagelse, samtidig som man blir utfordret. Enkle instruksjoner, organisert lek og høy grad av aktivitet er fokus.

Organisering

Felles trening for gutter og jenter. Treningene er 1 time pr. uke.
En hovedtrener for partiet med en eller flere hjelpetrenere.
Minimum en trener har trampoline og trampett sikringskurs.

Sportslig

Retter treningen mot mer grunnleggende turntrening – mer bruk av stasjoner og spesifikke øvelser som retter seg mot enkle turnelementer. Eksempel på øvelser vi jobber med er rulle, hjul, håndstående, baklengs rulle, sats, balanse, rytme og hopp. Barna får bli kjent med airtack, trampoline og trampett i treningen.
Konseptet Idrettens Grunnstige utarbeidet av NGTF blir brukt som utgangspunkt 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 ytterligere. Dette gjør vi ved å «se» hver enkelt gymnast, tilpasse opplegget etter gymnastenes nivå og gi mestringsfølelse.

Organisering

På dette partiet trener gutter og jenter sammen 1 time pr uke. Partiet har en hovedtrener og en eller flere hjelpetrenere avhengig av størrelsen på gruppen.
Minst en av trenerne må ha sikringskurs 1 i trampett og trampoline.

Sportslig

Barna skal fortsette å utvikle sine grunnleggende ferdigheter, og møte nye utfordringer. De blir kjent med apparater som airtrack, trampett og trampoline. Begreper og øvelser de skal bli kjent med er eksempelvis innhopp, høyde og rotasjon i trampett, flyverulle, armsving, skulderskyv, hinkesats, araber, flikk-flakk, stift, styrke, fiksering og rytme. Vi tar utgangspunkt i konseptet Idrettens Grunnstige når vi planlegger timene.

Salto 10-12 år

Målsetning

Hovedmålet for partiet er å få nye venner, se gleden av å være i aktivitet samtidig som man 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 vi har stort fokus på å motivere utøverne til å fortsette med turn. Her er det ekstra viktig at trenerne skaper trivsel, mestring, samhold og glede.

Organisering

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

Partiet har en hovedtrener og en eller flere Hjelpetrener avhengig av størrelsen på gruppen. Minst en av trenerne må ha sikringskurs 1 i trampett og trampoline.

Sportslig

Vi tar utgangspunkt i konseptene Idrettens Grunnstige og Salto når vi planlegger timene. Treningen skal være variert, lystbetont og sosialt givende, med høy grad av mestring. Utøverne får selv være med å påvirke innhold i treningene, og de oppfordres å sette seg personlige mål i samarbeid med trener.

Vi jobber med utstyr som teknikkstasjoner, rytme, airtrack, trampoline, trampett, styrke. Elementene vi jobber med/mot er eksempelvis: håndstående, flyverulle, hjul, araber, flikk-flakk, stift, salto, overslag, skru.

Ungdomstropp, 1-2 dager i uken.

Målsetning

Hovedmålet for partiet er å ta del i et godt sosialt miljø og få oppleve idrettsglede samtidig som en får utviklet sine ferdigheter. Vi 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 1,5-3 timer pr uke avhengig av hvilket tilbud de har valgt. De trener sammen med Juniorene (konkurransепarti).

Partiet har en hovedtrener og en eller flere hjelpetrener avhengig av størrelsen på gruppen. Minst en av trenerne må ha sikringskurs 1 i trampett og trampoline.

Sportslig

Det sosiale miljøet er utrolig viktig i denne aldersgruppen og trener har stort fokus på trivsel, samhold og inkludering. Treningen skal være lystbetont, variert, utfordrende og motiverende. Det jobbes mot å mestre grunnleggende serier på airtrack og grunnleggende hopp på trampett. Ved hjelp av gode forøvelser og teknikkstasjoner vil vi legge til rette for høy grad av mestring og gode treningsøkter.

Hovedtrener vil gi hver enkelt utøver en årlig «en til en-samtale», for å kartlegge om utøver trives, hva som er gymnastens motivasjon, hvilke mål hen har og hva hen ønsker mer/mindre av på trening. Dette er et viktig tiltak for å holde på ungdommene våre, og en fin mulighet for gymnastene til å påvirke sin egen treningshverdag.

Minirekrutt (til og med 11 år) - Aspirant

En gymnast 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 innehar visse ferdigheter, viser evne til å følge instruksjoner og ikke minst har et ønske om å trene mer og målrettet.

Minirekrutt jobber med sine grunnleggende ferdigheter på airtrack og trampett, rettet mot troppsgymnastikk. Treningene er varierte, med klare mål for hver økt. Elementer vi jobber med/mot er eksempelvis: stift, araber, flikk flakk, baklengs salto, salto, overslag, skru, håndstående, rytme og fleksibilitet.

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.

Tropp er et tilbud til jenter og gutter som ønsker satsning mot konkurranser. Deltagelse på slike partier krever høyere grad av motivasjon og innsats på trening. Konkurransetroppene rekrutterer hovedsakelig fra Gran IL turns saltopartier. Overgang til partiet skjer ut fra gymnastens ønske om mer trening, bedømmelse av ferdighet og innsats på trening. Avgjørelsen fattes av trener i samråd med foreldre.

Frittstående er et tilbud til alle som innfrir alderskrav (fyller 11 i konkurranseår) dersom påmeldingen i hver aldersgruppe er stor nok til å stille en tropp (minimum 6stk). Dette byr på en ekstra trening i uken. Frittstående er i stor grad en lagidrett. Utøvere som går på frittstående forventes å stille på samlinger, oppvisninger og konkurranser som er bestemt av trener. Unntaksvis kan trener utelukke gymnaster fra oppvisning og konkurranse, dersom gymnasten ikke har møtt opp tilstrekkelig for å lære koreografi som skal fremvises. Dette av hensyn til resten av laget og koreografiens helhetsinntrykk.

TROPP OG FRITTSTÅENDE -rekrutt -junior -senior.

Gymnastene skal være innforstått med:

- At det jobbes med målrettet trening over tid.
- De skal vise respekt for andre utøvere og trenerteam og ha en positiv holdning.
- De forventes å heie på hverandre og vise god lagånd.
- De må ha ønske om å lære mer turn.
- At det også trenes på styrke og fleksibilitet.
- De må ha gjøre sitt beste og følge det opplegget som er planlagt.
- De skal bidra positivt til partiets miljø.
- De må følge med og høre etter når trenerne snakker.
- Det forventes at de bidrar med å rigge/rydde utstyr ved behov.
- De er forventet å delta i konkurranser.
- Forventes å stille på nødvendige treninger for å forberede seg til konkurranser.

Hovedtrener vil gi hver enkelt utøver en årlig «en til en-samtale», for å kartlegge om utøver trives, hva som er gymnastens motivasjon, hvilke mål hen har og hva hen ønsker mer/mindre av på trening. Dette er et viktig tiltak for å holde på ungdommene våre, og en fin mulighet for gymnastene til å påvirke sin egen treningshverdag.

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

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

Målsetning

Hovedmål:

- Konkurranseaktiviteten skal være inkluderende og lystbetont.
- Vi skal ha godt miljø og samhold både på trening og på tur (konkurranse etc).
- Skape gode konkurranseopplevelser og minner.
- Til enhver tid stille i de konkurransene som er aktuelle for gymnastenes nivå.
- Stille tropper i både rekrutt, junior og senior.
- Treningene skal preges av idrettsglede og mestring
- Stille i alle tre grener på konkurranse: trampett, tumbling og frittstående.
- Delta i en teamgym konkurranse.

Delmål:

- Jobbe aktivt med å øke kompetansen hos partiets hjelpetrener.
- Oppmuntre til og ufarliggjøre konkurransedeltakelse.
- Jevnlig rekruttering av gymnaster.
- Øke rekrutteringen ved å være synlige på SoMe.
- Stille med rekrutt, junior og senior i frittstående på Granspretten 2024.
- Jobbe aktivt med å øke kompetansen til partienes hjelpetrener.
- Sørge for at alle gymnaster innehar de ferdigheter som konkurranse krever.
- Miljøskapende aktivitet på trening.

Organisering

Gymnaster som er rekrutt, junior eller senior trener 2 eller 3 dager i uken. Trappett og Tumbling to dager i uken, og en dag i uken med frittstående for de som ønsker det. I tillegg vil det komme tilbud om fredagstreninger med jevne mellomrom.

Det er hovedtrener som deler inn i lag til konkurranser.

Rekrutt (11 - 13 år)

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

Utøverne deltar i lokale konkurranser og andre aktuelle konkurranser ift gymnastenes nivå til enhver tid. Hovedtrener lager treningsplan med mål og deltagelse for gruppen den aktuelle sesongen.

Junior (13 - 16 år)

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. Juniorer deltar i aktuelle konkurranser ift gymnastenes nivå til enhver tid.

Hvilke konkurranser det deltas på bestemmes av hovedtrener/sportslig ansvarlig. Hovedtrener lager treningsplan med mål og deltagelse for gruppen den aktuelle sesongen.

Senior (16 - 18 år)

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. En aktiv seniortropp er viktige forbilder for rekrutt og junior. Disse oppmuntres på det sterkeste til å fortsette, også til å delta i konkurranser tilpasset sitt nivå.

Hovedtrener lager treningsplan med mål og deltagelse for gruppen.

Laguttak

Alle gymnaster som går på tropp, og som innfrir alderskravet, vil få mulighet til å delta ved konkurranser. Trener vil sørge for at gymnastene deltar i en tropp hvor nivået er mest mulig jevnt, så fremt antall påmeldinger gir rom for dette.