



Turn kvinner

Landslagsmodell Turn kvinner



VI ER NORGE

Revidert januar 2026.



Norges Gymnastikk- og Turnforbund





Innholdsfortegnelse

Landslagsmodell Turn kvinner	1
.....	2
1. Forord.....	4
2. Verdier.....	4
3. Mål – vedtatt av forbundstinget	4
4. Mål for turn kvinner	5
5. Karrierevei turn kvinner	5
6. Rollefordeling – ansvar og oppgaver	5
Administrasjon	6
Gymnaster.....	6
Helseteam	6
Internasjonale dommere	7
Klubbtrenerne som NGTF engasjerer.....	7
Klubbtrenerne	8
Landslagssjef	8
Lag/forening.....	9
Landslagskaptein.....	9
Skole	9
Teknisk komité	9
7. Organisering	10
8. Samlinger	10
Landslagssamlinger senior og junior.....	10
Gymnaster.....	10
Klubbtrenerne som NGTF engasjerer.....	10
Klubbtrenerne	11
Økonomi.....	11
Landslag i klubb - konsept.....	11
Formål og visjon	11
Hovedpilarer i konseptet	11
Organisering og gjennomføring	11
FIG rekruttsamlinger	12
Gymnaster.....	12



Klubbtrenerne som NGTF engasjerer	12
Klubbtrenerne	12
Overnatting	13
Økonomi	13
9. Terminliste for landslag	13
10. Uttak til konkurranser og mesterskap	13
Gymnast	13
Trener	13
11. Landslagsgruppene og uttaksregler	14
Landslag 2026	14
Generelle kriterier:	14
Stipendgymnaster senior	15
12. Krav, forventninger og regler	15
Landslagsgymnaster	15
Landslagsklubb	16
13. Foreldre, foresatte og klubbtrenerne	16
Landslagssamlinger og konkurranser	16
Formål	16
Reise og overnatting	16
Felleskap og døgnrytme	16
Kommunikasjon	17
Økonomi	17
Klubbtrenerne utenfor delegasjonen	17
Foreldre/foresatte og klubbtreneres rolle	17
14. Seksuell trakassering og overgrep	17
15. Spørsmål	18



1. Forord

Dokumentet gir informasjon om landslagsarbeidet i turn kvinner og hvilke forventninger som stilles til landslagsgymnaster og deres klubber.

2. Verdier

Norges Gymnastikk- og Turnforbund (NGTF) bygger sine aktiviteter på Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske komité (NIF) sine verdier:

Felleskap, mestring, ærlighet.

I tillegg har NGTF følgende verdier som skal kjennetegne vår idrett og gi gymnastikk og turn sin identitet:

Inkluderende, ambisiøse og kompetente.

Vi skal vise:

- Respekt
- Ydmykhet
- Anerkjennelse
- Åpenhet

Visjon: *Livslang glede i gym og turn!*

Alle involverte i landslaget for turn kvinner skal følge NIFs og NGTFs verdier.

3. Mål – vedtatt av forbundstinget

Forbundstinget i 2024 vedtok at NGTFs konkurranseaktiviteter skal preges av høy kvalitet og gi våre elite- og toppidrettsutøvere mulighet til å nå sitt potensiale og sikre gode prestasjoner, både nasjonalt og internasjonalt gjennom målet om *bedre elite-/ toppidrett* (se strategisk plan s. 14).

Bedre toppidrett handler om ambisjoner på høyeste prestasjonsnivå, kvalitet i det daglige treningsarbeidet, utvikling av prestasjonskulturer gjennom gode relasjoner i prestasjonsteamene og kompetanse arbeid på høyeste nivå. NGTF må tilstrebe å etablere kulturer som over tid kan lede til prestasjoner i toppklasse.

NGTF ønsker gode forbilder innen toppidrett og prestasjoner på høyt internasjonalt nivå. Forbundet ser det også som svært viktig at vi har tilstrekkelig antall dommere og trenere med god kompetanse på alle nivåer. Dette bidrar til skape en trygg og rettferdig konkurransesituasjon, og gjennom den økt motivasjon. Vi ser det også som et sentralt punkt at utøvere etter endt aktiv karriere kan finne en plass i organisasjonen hvor de kan bidra med sin kompetanse og erfaring.

Vi har langsiktige målsetninger for turn kvinner, som illustreres gjennom turn kvinners landslagsmodell. Modellen vil alltid være i utvikling og endring, og må tilpasses den aktuelle situasjonen.



4. Mål for turn kvinner

Overordnet mål mot 2028:

- Ha etablert en toppidrettskultur med OL deltagelse som en følge av satsingen.
- Øke gjennomsnittsalderen for prestasjonsfokus til over 20 år.
- Øke antall gymnaster i FIG-Elite systemet

Delmål 2025:

- Minst fem seniorer i 2025 som skal ha som hovedmål å prestere på høyt internasjonalt nivå i 2028.
- Minst 10 klubber som deltar i konkurranser i FIG-Elite.

Sportslige resultater:

- Medalje i Nordisk mesterskap og Nord-Europeisk Mesterskap.
- Finaleplass i World Cup og World Challenger Cup.
- Delta med en gymnast i mangekampfinalen i EM 2025.

5. Karrierevei turn kvinner

En optimal karrierevei for gymnaster på landslagsnivå er skissert her.

KARRIEREVEI - norske gymnaster TURN KVINNER							
	Grunntrening	Forberedelsestrening REKRUTT 11-12 år		Avansert trening JUNIOR		Elite trening SENIOR	Prestasjon SENIOR
Alder	6-7 år	8-10 år	11-12 år	13/14 år	15/16 år	16 år ---	Fra 20 år
Trenings- mengde Treningstimer	2 – 3 økter *2 t Ca 6 t/uke	4-5 økter *2,5 t Ca 14 t/uke	5-6 økter*3 t Ca 18 t/uke	6-7 økter*3 t Ca 21 t/uke	8 økter *3 t Ca 24 t/uke	9 – 10 økter Ca 25-27 t/uke	9 – 10 økter Ca 25-27 t/uke
Trene	Klubb	Klubb	Klubb	Klubb	klubb	Klubb/region	Klubb/region
Samlinger	Klubb Krets	Klubb Krets	Regionalt Nasjonalt	Regionalt Nasjonalt	Internasjonalt Nasjonalt Regionalt	Nasjonalt Internasjonalt	Nasjonalt Internasjonalt
Konkurrere	Klubb Krets	Klubb Krets	Krets Regionalt Nasjonalt	Nasjonalt Nordisk Internasjonalt	Nasjonalt Nordisk Internasjonalt	Nasjonalt Nordisk Internasjonalt	Mesterskap World Cup Internasjonalt
Boforhold	Hjemme	Hjemme	Hjemme	Hjemme	Hjemme	Hjemme/region	Hjemme/region
Skole/studie				Idretts ungdomsskole	Toppidretts gymnas	Toppidrettsgymnas Tilrettelagt høyere utdanning, stipend	Tilrettelagt høyere utdanning Stipend ordning



Norges Gymnastikk- og Turnforbund

6. Rollefordeling – ansvar og oppgaver

Alle involverte i landslagmodellen skal forholde seg til kapitlene som inngår i modellen.



Administrasjon

- Bistå landslagssjef generelt med administrasjonen av landslaget.
- Holde en åpen og god kommunikasjon med landslagsklubbene.
- Følge og foreslå aktuelt som er med på å utvikle landslagsmodellen overfor landslagssjef og teknisk komite (TKTK).
- Utvikle overordnede planer og budsjett, både på kort og lang sikt, i samarbeid med landslagssjef og TKTK
- Utvikle informasjon om landslaget, i samarbeid med landslagssjef, som distribueres i aktuelle kanaler.

Gymnaster

Utviklingen som gymnast er fullt og helt gymnastens eget ansvar.

Det å være gymnast i denne modellen innbefatter følgende ansvar og oppgaver:

- Være lojale mot NGTF sine verdier og retningslinjer.
- Vise aktsomhet ved bruk av sosiale medier.
- Utøve god lagånd og være en god lagsspiller uansett posisjon.
- Arbeidet som legges ned ved trening og konkurranser i sin klubb, er hovedgrunnlaget for utviklingen.
- Plikt å informere landslagssjefen om individuelle faktorer (fysisk og mentalt) som kan være prestasjonshemmende.
- Plikt å informere landslagets helsekoordinator om eventuelle skader.
- Avklare gjensidige forventninger med landslagssjef på hva man kan som gymnast og hva som skal utvikles, slik at det ikke går på bekostning av sikkerhet og helse. Det skal skje i samråd med de respektive klubbtrenerne.
- Gjøre seg kjent med og overholde gjeldende regler når det gjelder antidoping via www.antidoping.no
- Gjøre seg kjent med og overholde gjeldende regler under representasjonsoppgaver som samlinger og konkurranser.
- Det forventes at gymnastene skal være oppmerksomme på og oppsøkende til informasjon som kommuniseres via våre informasjonskanaler.
- Signere kontrakt mellom NGTF, gymnast og lag/forening.

Helseteam

Ansvar og oppgaver:

- Være lojale mot NGTF sine verdier og retningslinjer.
- Fysioterapeut og/eller lege engasjeres av NGTF.
- Delta på samlinger og mesterskap etter nærmere avtale med landslagssjef.
- Gi faglige råd og anbefaling omkring skadede gymnaster.
- Helseteamet avgjør, i samråd med landslagssjefen, om en skadet gymnast kan delta i konkurranse eller ikke.
- Følge opp med behandling av skadede gymnaster.
- Samarbeide og ha en åpen dialog med klubbens/gymnastens egen fysioterapeut.
- Utarbeide/gi skadeforebyggende øvelser til gymnaster/klubbtrenerne.
- Gjøre seg kjent med og overholde gjeldende regler når det gjelder antidoping via www.antidoping.no



Internasjonale dommere

Internasjonale dommere er en del av teamet som skal bidra til måloppnåelse.

Ansvar og oppgaver:

- Være lojale mot NGTF sine verdier og retningslinjer.
- Være til stede ved treningssamlinger ved behov, etter dialog med landslagssjefen.
- Være en del av NGTF sin delegasjon i internasjonale konkurranser og mesterskap.
- Være rådgivere og sparringspartnere for landslagssjef, gymnaster og klubbtrenerne.

Klubbtrenerne som NGTF engasjerer

Pr. 01.01.2025 er det ikke lenger landslagstrener i turn kvinner. En ny ordning innebærer at NGTF engasjerer ressurspersoner til landslagsaktivitet (konkurranser, samlinger osv.) som rapporterer til landslagssjef.

- NGTF leier inn trenere eller andre type støtteapparat til samlinger, konkurranser eller andre prosjekter basert på ulike mål, behov, periode av sesongen og prioriteringer satt av landslagssjef.
- De engasjerte trenerne/støtteapparat kan være klubbtrenerne eller andre ressurser fra Norge eller utland.
- Trenerne skal være lojale mot NGTF sine verdier og retningslinjer, og bidra inn mot helhetstanken om langsiktig prestasjon for landslagene.
- Trenerne skal gjøre seg kjent med og overholde gjeldende regler når det gjelder antidoping via www.antidoping.no
- Må kjenne til CoP.
- Klubbtrenerne som engasjeres av NGTF honoreres av NGTF kr. 250,- pr. time inntil 8 timer pr. dag (= inntil kr. 2.000,- pr. dag).

Klubbtrenerne som NGTF engasjerer får diverse oppgaver som inkluderer å:

- Være samtalepartner/sparringspartner for landslagssjef ved behov.
- Bistå landslagssjef i utvikling av detaljerte planer for treningssamlinger ved behov.
- Være trener og gjennomføre treningssamlinger i henhold til planer.
- Utvikling og gjennomføring av oppvarming, styrke, diverse programmer i apparater, koreografi eller andre spesifikke sportslige oppgaver.
- Oppfølging av gymnaster som indikert av landslagssjef
- Delta på pre-camp før mesterskap ved behov
- Delta på mesterskap som trener etter nærmere avklaringer av behov.
- Kommunisere med de involverte utøverne og deres klubbtrenerne.
- Skrive aktuelle rapporter og evalueringer.
- Gjennomføre diverse kurs, seminar eller workshop etter nærmere avtale med landslagssjef.
- Kommunisere med øvrige ressurser ved behov, som f.eks. fysioterapeut, mental trener og internasjonale dommere.



Klubbtrenerene

Utviklingen som trener er trenerens eget ansvar. Vi oppfordrer alle trenere til å videreutvikle seg blant annet ved å ta aktuelle trenerkurs.

Det å være klubbtrener i denne modellen innebærer følgende ansvar og oppgaver:

- Være lojale mot NGTF sine verdier og retningslinjer.
- Må kjenne til CoP og spesielt regler for trenere.
- Det er ønskelig at klubbtrenerne deltar på samlingene for landslaget for å dele kunnskaper, tilegne seg ny kunnskap, videreutvikle sine trenerferdigheter og bli motivert videre i sin trenergjerning (kompetanseoverføring).
- Det forventes at minst en klubbtrener (hovedtreneren) deltar på møter satt opp av landslagssjef og NGTF som har med deres gymnaster å gjøre.
- Det forventes at gitte planer og mål som settes av landslagssjef følges opp. Det kan f.eks. være hvilke elementer som skal prioriteres osv.
- Eventuelt i samråd med sin(e) gymnast(er), skal klubbtrenerne i samarbeid med landslagssjef avstemme gjensidige forventninger på hva gymnastene kan og hva som skal utvikles, slik at det ikke går på bekostning av gymnastenes sikkerhet og helse.
- Plikter å informere landslagssjef om individuelle faktorer (fysisk og mentalt) hos sin(e) gymnast(er) som kan være prestasjonshemmende.
- Det forventes at klubbtrenerne skal være oppmerksomme på og oppsøkende til informasjon som kommuniseres via NGTF sine informasjonskanaler.
- Klubbtrenerne skal gjøre seg kjent med og overholde gjeldende regler når det gjelder antidoping via www.antidoping.no

Landslagssjef

Landslagssjef har det overordnede ansvaret for følgende oppgaver:

- Koordinere hele støtteapparatet omkring landslagene, inkludert lege, helsekoordinator og andre trenere.
- Ha dialog med TKTK/internasjonale dommere.
- Representere NGTF i møter som omhandler landslag turn kvinner og samarbeidsformer knyttet til utvikling og prestasjonsfokus i modellen.
- Ha ansvar for at landslagsopplegget har tilstrekkelige trenerressurser til enhver tid.
- Planlegge og bestemme landslagsopplegget for året sammen med øvrige aktuelle trenere i teamet.
- Videreutvikle et miljø med siktemål internasjonal toppkarriere i turn kvinner.
- Foreta endelig uttak av gymnaster/lag og trenere til mesterskap og konkurranser.
- Evaluere senior/juniorlandslagsgymnastene og ta ut eller inn gymnaster fra gruppen. Evalueringen gjøres i samarbeid med støtteapparatet (trenere, TKTK og helsepersonell).
- Holde kontakt med senior/juniorlandslagsgymnastenes klubb, trenere, dommeransvarlig og helsepersonell.
- Gjennomføre evalueringer av landslagsarbeidet.
- Landslagssjef skal gjøre seg kjent med og overholde gjeldende regler når det gjelder antidoping via www.antidoping.no



Lag/forening

- Være lojale mot NGTF sine verdier og retningslinjer.
- Tilrettelegge for at landslagsgymnasten(e) får den treningsmengden og hjelpen hun trenger for å oppnå sine mål, som er kommunisert til landslagssjefen/landslaget.
- Overholde frister for tilbakemeldinger og påmeldinger.
- Tilrettelegge for at landslagsgymnasten sin trener kan delta på samlinger og eventuelt i mesterskap og konkurranser hvis han/hun blir tatt ut til å være en del av trenerteamet.
- Signere kontrakt mellom NGTF, gymnast og lag/forening.

Landslagskaptein

- Landslagsutøvernes representant.
- Ta opp eventuelle aktuelle temaer overfor LLS som berører landslaget.
- Være landslagsledelsens «forlengende arm» overfor laget.
- Ta intervjuer med media o.l.
- Ta initiativ når det gjelder sosiale aktiviteter innenfor samlinger.
- Være i kontakt med junior- og seniorutøvere på landslaget og tilrettelegge kommunikasjonskanaler.

Skole

Skole/utdanning skal være inkludert som en del av planverket for hver landslagutøver.

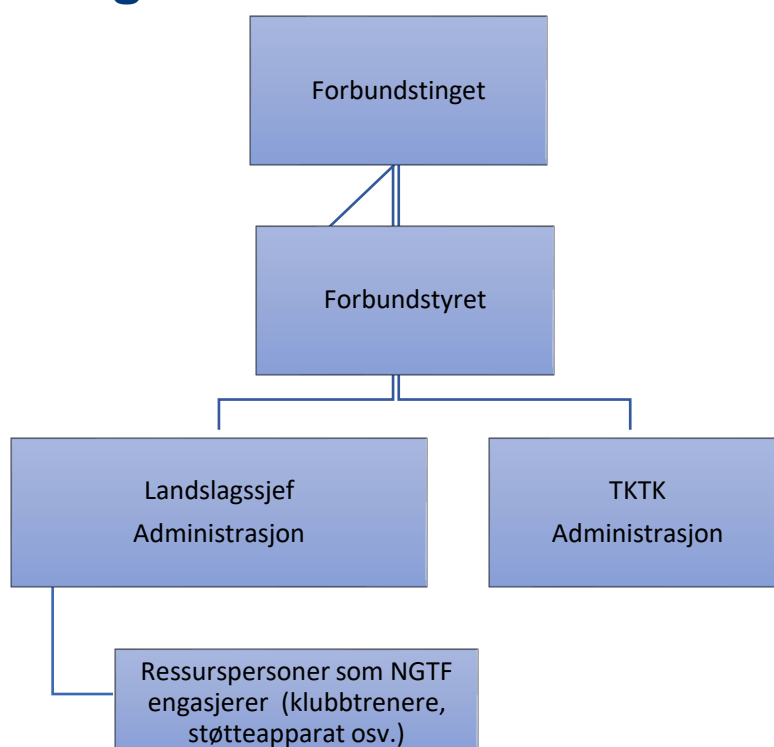
- Vi ønsker at gymnastene skal ha mulighet til å lære og trene på en skole som kan legge til rette for turn, og som bidrar til en enkel hverdag fra et geografisk perspektiv.
- Hovedprioriteringen skal være helse og en effektiv daglig tidsplan for gymnastene i forhold til trening – skole – restitusjon.
- Morgenøkter i regi av skolen skal være en del av den ukentlige/sesongbaserte/årlige-treningsplanen.
- Treningsøkter og sportslige planer skal utarbeides i samarbeid med hovedtrener i klubb. For landslagsutøvere som mottar stipend skal planene i tillegg utarbeides med landslagssjef.
- Trenerne på gymnastens skole skal holde seg informerte om landslags terminliste og gjøre seg kjent med gjeldende regler og aktuell FIG code of points.
- Det skal ikke være organiserte treningssamlinger som kolliderer med landslagsaktivitet og terminliste.
- Det forventes at trenerne skal være oppmerksomme på og oppsøkende til informasjon som kommuniseres via NGTFs offisielle informasjonskanaler.
- Vise aktsomhet ved bruk av sosiale medier og være lojale mot NGTF sine verdier.

Teknisk komité

Teknisk komité turn kvinner (TKTK) skal støtte opp om landslagsmodellen og bidra til at arbeidet i lagene og kretsene er i tråd med landslagsmodellen.



7. Organisering



8. Samlinger

På samlinger er det obligatorisk oppmøte for landslagsgymnaster, og ønskelig at klubbtrenerer deltar på samling.

Landslagssamlinger senior og junior

Noen samlinger vil være for alle og noen samlinger er for deler av lagene, f.eks. ved oppkjøring til mesterskap. Dette vil fremkomme av innkallingen og terminlisten for landslaget. Ved skader og sykdom skal landslagssjef og helsekoordinator kontaktes. De to avgjør om gymnastene skal bli hjemme eller delta på deler av samlingen.

Gymnaster

- Skal komme forberedt fysisk og psykisk og i god tid før trening starter, det vil si å være uthvilt og ha med nødvendig treningsutstyr.
- Ha på turndrakt og landslagstøy.

Klubbtrenerer som NGTF engasjerer

- NGTF dekker reise og opphold for de trenerer som landslagssjefen engasjerer til å jobbe på samlingen. Arbeidet honoreres med kr. 250,- pr. time inntil 8 timer pr. dag (= inntil kr. 2.000,- pr. dag). NGTF oppfordrer aktuelle trenerer til å opprette enkeltmannsforetak og sende inn faktura for honoraret.



Klubbtrenerne

- Klubbene dekker reise, opphold og honorar/lønn for sine trenere. Lunsj i hallen er på NGTFs regning. Andre måltider ivaretas av klubben.
 - Klubbtrenerne inviteres til et oppstartsmøte ved uttak til landslag hver sesong, for å sikre felles filosofi i landslag og klubb.

Økonomi

- Etter styrevedtak i NGTF er det innført egenandel på kr. 800,- pr. dag pr. gymnast. Klubbene oppfordres til å dekke denne. NGTF dekker reise, mat og eventuelt opphold ved behov under samlingene.
- Stipendmottakere skal ikke betale egenandel.

Landslag i klubb - konsept

Formål og visjon

"Landslag i klubb" (Lik) er en desentralisert samlingsmodell som bringer landslagsnivået direkte inn i de lokale treningshverdager. Konseptet skal styrke samarbeidet mellom landslagsledelsen og klubbene, utnytte den samlede kompetansen i norsk turn, og skape en mer bærekraftig modell for både utøvere, trenere og økonomi.

Hovedpilarer i konseptet

Økt tilstedeværelse: Landslaget blir mer synlig i klubbmiljøene, noe som skaper inspirasjon for både utøvere og trenere lokalt.

Kompetanseflyt: Ved å rullere på treningsstedene, kan vi benytte oss av de unike styrkene og fasilitetene til hver enkelt klubb.

Økonomisk bærekraft: Reduserte reise- og oppholdskostnader sammenlignet med sentrale samlinger, samt forenklet logistikk for utøverne.

Individuell tilpasning: Mindre grupper gir rom for mer presise og fokuserte treningstemaer tilpasset utøvernes behov og belastning.

Organisering og gjennomføring

1. Vertskap og søknad

Treningene gjennomføres i regi av de ulike klubbene med gymnaster på landslaget. Andre relevante klubber med tilfredsstillende fasiliteter og kompetanse kan søke Landslagssjef (LLs) om å få arrangere en Lik-samling. Det planlegges totalt 5–10 samlinger per år, med mål om minst ett besøk hos hver landslagsklubb.

2. Uttak og påmelding

For hver samling vil 2–4 tilreisende gymnaster delta sammen med vertsklubbens egne landslagsutøvere.



- Klubbtrenerne melder inn aktuelle gymnaster til LLs basert på utøverens dagsform, skadesituasjon og sportslige behov.
- Landslagssjef kommer også med innspill.
- Frist: Endelig uttak gjøres i fellesskap mellom LLs og klubbtrener senest 4 uker før samlingsstart.

3. Faglig innhold og ledelse

Treningene planlegges og ledes i et tett samarbeid mellom Landslagssjef og klubbens engasjerte landslagstrener.

- Før hver samling avholdes et fellesmøte (fysisk eller digitalt) for å sette et fokusert og presist treningstema (f.eks. spesifikk teknikk på skranke, koreografi eller konk. Forberedelser, osv).
- Man skal aktivt bruke de ulike klubbtrenerens styrker, slik at man drar nytte av den lokale spesialkompetansen.

4. Samarbeid og utvikling

"Landslag i klubb" fungerer som en faglig utvekslingsarena. Det tette samarbeidet mellom LLs og klubbtrenerne i planleggingsfasen sikrer at landslagets krav gjenspeiles i klubbhverdagen, samtidig som klubbtrenerne får direkte input på sine utøvere i sitt vante miljø.

FIG rekruttsamlinger

I et utviklingsperspektiv for å nå målsetningene, er det vesentlig at de yngste gymnastene blir fulgt opp. Dette gjøres via samlinger for de som ønsker å stille i nasjonale FIG-konkurranser i klassen 11-12 år. Det avholdes 1-2 samlinger i året for denne gruppen.

Det kan ved behov arrangeres åpne samlinger også for FIG junior 13-15 år med samme rammebetingelser som FIG rekruttsamlinger.

Gymnaster

- Skal komme forberedt fysisk og psykisk og i god tid før trening starter, det vil si å være uthvilt og ha med nødvendig treningsutstyr.
- Ha på turndrakt.

Klubbtrenerne som NGTF engasjerer

- NGTF dekker reise og opphold for de trenerne som landslagssjefen engasjerer til å jobbe på samlingen. Arbeidet honoreres med kr. 250,- pr. time inntil 8 timer pr. dag (= inntil kr. 2.000,- pr. dag). NGTF oppfordrer aktuelle trenere til å opprette enkeltmannsforetak og sende inn faktura for honoraret.

Klubbtrenerne

- Klubbene har ansvar for reise, opphold og honorar/lønn. Påmeldte trenere får lunsj, som klubben faktureres kr 200,- i etterkant. Andre måltider ivaretas av klubben.



Overnatting

- Hver klubb organiserer og betaler overnatting for sine gymnaster og trenere

Økonomi

- Etter styrevedtak i NGTF er det innført egenandel på kr. 800,- pr. dag pr. gymnast. Klubbene oppfordres til å dekke denne. Lunsj i hallen er på NGTFs regning. Andre måltider ivaretas av klubben.

9. Terminliste for landslag

Terminlisten ligger på nettsiden under [Landslag --> nyttig informasjon for landslagene](#).

Terminlisten kan endres underveis, så følg med på at det er oppdatert utgave. I terminlisten står samlinger, konkurranser og mesterskap.

10. Uttak til konkurranser og mesterskap

Gymnast

Se kvalifiseringsbestemmelser som er oppdatert på nettsiden under [landslag --> nyttig informasjon for landslagene](#)

Trener

I World Cup, World Challenge Cup og andre konkurranser og mesterskap er det landslagssjef som tar ut trenerteamet etter følgende kriterier:

1. Økonomiske rammer
2. De trenere som jobber godt med gymnastene og øvrige i teamet.
3. Trenere som har de beste gymnastene kvalifisert.
4. Trenere som har fleste gymnaster kvalifisert.

Det kan være mulig å reise med personlige trenere i tillegg til de trenere som er tatt ut, under følgende forhold:

- Treneren deltar på egenfinansiering. NGTF dekker ikke reise, opphold, honorar eller akkrediterings kostnader
- Avhengig av direktiver (antall trenere hver nasjon deltar med) og frister.
- Personlig trener skal være en del av delegasjonen og skal forholde seg til verdier, lover, retningslinjer, bestemmelser og artiklene i modellen, samt NGTFs bestemmelser for representasjon i regi av forbundet.
- Personlig trener skal gjennomføre en forventningssamtale om sin rolle med landslagssjef.



11. Landslagsgruppene og uttaksregler

- Landslaget består av juniorgymnaster og seniorgymnaster.
- Gymnastene er aktuelle for landslagsuttak fra og med det året de fyller 13 år.
- Alle gymnastene blir vurdert etter uttakskriteriene av landslagssjef i samråd med aktuelle klubbtrenerne.
- I noen situasjoner kan de internasjonale dommerne konsulteres angående D- og E-poeng og muligheter.
- Antall gymnaster på landslaget begrenses ikke av et minimum eller maksimumsantall. Grensen settes ut fra nivået på gymnastene.
- Norgesmestre i både junior og senior skal alltid tas ut på landslaget.
- Å bli landslagsgymnast er en stor ære som må støttes av innsats, utvikling, holdninger og stabilitet i prestasjoner og treningsarbeid.
- Landslagsuttak kan være dynamisk, med uttak mer enn én gang pr. år. Kvalifisering for å representere Norge i internasjonale konkurranser er åpent for alle gymnaster, og er ikke kun forbeholdt gymnastene som er på landslaget.

Landslag 2026

Generelle kriterier:

- Uttak skjer kontinuerlig
- Oppførsel/holdninger under konkurranser og treninger gjennom hele året.
- Gymnasten må ha utviklingsmuligheter i klubben, med treningskapasitet og ressurser for 24-30 timer pr uke.
- Gymnastens mål må være i samsvar med NGTF og landslagets mål.
- Alle øvelser må demonstreres på konkurransearenaer eller offisielle gjennomkjøringer.
- Gymnasten bør ha en langsiktig karriereplan etter videregående skole.
- Forståelse for at landslagaktiviteter skal ha øverste prioritet.
- Årets norgesmester i mangekamp blir automatisk tatt ut på landslaget.
- Årets finalister i EM eller VM blir automatisk tatt ut på landslaget.
- Ha norsk statsborgerskap.

Sportslige kriterier:

De sportslige kriteriene blir evaluert og justert årlig basert på mål og nivå. Det forventes fremgang og derfor må det også forventes at kravet til poeng/karakterer øker årlig og/eller hver OL-syklus.

- Uttak er basert på nasjonale FIG konkurranser, FIG Elite, NM, Unni & Haralds pokal eller andre relevante internasjonale FIG-godkjente konkurranser.
- Gymnasten må ha D- og E-verdi som er konkurransedyktig mot de andre nasjonene i henhold til vårt nåværende mål som lag, og for målene til den neste olympiske syklus.
- Som senior må det oppnås 47 poeng i mangekamp under FIG CoP-reglement, samt at alle CR-kravene i alle apparatene skal oppfylles.
- Som siste år junior (året de fyller opp 15) må det oppnås 46 poeng i mangekamp under FIG CoP-kravene samt at alle CR-kravene i alle apparatene skal oppfylles
- Som junior på det oppnås 44 poeng i mangekamp under FIG Cop-reglement.
- Juniorene som ikke oppnår 44 poeng i CoP, men har oppnådd over 60 poeng i løpet av et år skal også vurderes. Det kan vurderes sammen med CoP mangekamp konkurranser.
- Kun seniorgymnaster vil bli vurdert som spesialister, og det må oppnås 13.00 og minst 5.0 D i skranke, bom og frittstående og 12.80 i gjennomsnitt i hopp fra minst 4.2 og 4.0 i SV.
- Poeng og/eller karakterer må oppnås minst to ganger i løpet av året på offisielle konkurranser eller samlinger med dømming.



- Poeng og/eller karakterkrav gir ikke automatisk plass på landslaget, men det er obligatorisk å oppnå kravene for å bli vurdert.
- Gymnasten må vise en positiv progresjon i skranke, bom og frittstående med prioritet om å oppfylle CoP-kravene. Dette innebærer også å gjøre de fysiske forberedelse som kreves for å oppnå kravene.

Stipendgymnaster senior

Å få tildelt stipend krever trenings- og forberedelsesarbeid på linje med de beste i verden.

Turn kvinner ønsker å gi stipend for å bidra og legge til rette for at man skal kunne satse tilnærmet 100 % på turn frem mot våre målsetninger innen toppidrett.

Det kan tildeles A-stipend eller B-stipend avhengig av hvilke kriterier gymnasten oppfyller. Se egne bestemmelser.

Stipendgymnaster er fritatt fra egenandel på samlinger.

12. Krav, forventninger og regler

Alle involverte i landslagsmodellen forplikter seg til å arbeide lojalt og i samsvar med NIF og NGTFs verdier, lover, retningslinjer, bestemmelser og artiklene i modellen. Landslagssjefen og involverte klubbtrenerne må signere egen avtale med NGTF. Det samme må gymnaster som takker ja til landslagsplass. Gymnaster under 18 år må signere sammen med foreldre.

Landslagsgymnaster

- Må ha betalt konkurranselisens.
- Delta i alle nasjonale FIG-konkurranser og NM. (Gyldig forfall ved deltagelse i internasjonale konkurranser etter klarsignal fra landslagssjef).
- Delta på landslagssamlinger.
- Signere landslagskontrakt.
- Ta kontakt med landslagssjef og helsekoordinator ved skader.
- Følge de råd og treningsopplegg som blir gitt av fysioterapeut ved skader.
- Følger planer gitt av landslagssjef.
- Det er gymnastens eget ansvar å gjøre seg kjent med og overholde gjeldende antidopingsregler. Alle landslagsgymnaster må gjøre seg kjent med temaet via www.antidoping.no
- Gjennomføre [e-læringsprogrammet ADEL](#) som WADA/FIG har utarbeidet.
- Samtykke til dopingkontroll for mindreårige*

* For å kunne teste topputøvere under 18 år er Antidoping Norge (ADNO) avhengig av samtykke fra foreldre. Bakgrunnen for behovet for en forskrift, er WADAs krav om å være «compliant». Alle nasjonale topputøvere skal være underlagt Antidopingreglene og dermed kunne dopingtestes. Dette gjelder senest i det øyeblikk de er omfattet av toppidrettsutøverlisten. Norsk lov krever på sin side samtykke til dopingkontroll av mindreårige fra foresatte. Det er derfor behov for en regulering av dette.

Alle landslagsutøvere i turn kvinner, senior og junior som er under 18 år og som er aktuelle til å delta i FIG-godkjente konkurranser med gyldig FIG-lisens, må sende inn samtykkeskjema. FIG-godkjente konkurranser kan være: VM, EM, World Cup, World Challenge Cup og International Tournaments. For fullstendig oversikt på FIG godkjente konkurranser – se [FIGs nettside](#). Nordiske mesterskap er unntatt.



Representasjonsutøvere som ikke er på landslag, men som skal delta i tilsvarende konkurranser må også sende inn samtykkeskjema.

[Samtykkeskjemaet](#) skal sendes til både samtykke@antidoping.no og til NGTF ved respektive konsulent.

Skjemaet er også et eget vedlegg til landslagskontrakten. For ytterligere informasjon: Se [Antidoping Norge sin nettside](#).

Landslagsklubb

- Følge opp sine gymnaster som har takket ja til landslaget. Landslagssjefen er avhengig av god kommunikasjon med lagene for å sikre at gymnastene kan oppfylle sine forpliktelser til både laget og landslaget.
- Overholde tidsfrister og sende inn dokumentasjon/opplysninger som det blir spurt om fra landslagssjef og/eller administrasjonen.
- Betale trenerlisens for sine trenere.
- NGTF er sertifisert som «Rent særforbund». Ref. art. 8.3 i NGTFs handlingsplan for antidoping og iht. krav fra ADNO: Lag med gymnaster på landslag må gjennomføre «[Rent idrettslag](#)».

13. Foreldre, foresatte og klubbtrenere

Landslagssamlinger og konkurranser

Formål

Landslaget er et utviklings- og prestasjonsmiljø der utøverne skal lære selvstendighet, ansvar og samarbeid. Trenerteamet tilrettelegger for trygghet, trivsel og inkludering. Foreldre, foresatte og klubbtrenere er viktige støttespillere. Disse retningslinjene skal bidra til et trygt, positivt og utviklende miljø for alle involverte.

Reise og overnatting

- Reise og overnatting organiseres av landslagssjef og trenerteam.
- Utøverne reiser og bor sammen som gruppe.
- Gymnaster, trenere og øvrige i delegasjonen skal benytte NGTF-tøy på reiser i forbindelse med konkurranser og samlinger. Dette også med tanke på NGTFs sponsorer.
- Romfordeling bestemmes av trenerteamet.
- Foreldre /foresatte bor ikke med egne barn, med mindre det foreligger et medisinsk godkjent unntak.
- Foreldre/foresatte og familie som reiser privat er velkomne til å heie på laget, men er ikke en del av delegasjonen og skal ikke påvirke aktiviteter.

Felleskap og døgnrytme

- Utøverne deltar i felles måltider og aktiviteter.
- Felles leggetid fastsettes av trenerteamet.
- Trenerteamet har ansvar for ro, orden og trygghet på rommene.



Kommunikasjon

- Landslagssjef og trenerteam er tilgjengelige for spørsmål før og under samling/konkurranse.
- Kontakt mellom foreldre/foresatte og støtteapparatet gjelder kun eget barn og tas gjennom avtalte kanaler.

Økonomi

- Ekstra kostnader for særskilte ønsker (som enkeltrom) dekkes ikke, med mindre medisinsk unntak er godkjent.

Klubbtrenerne utenfor delegasjonen

- Skal vise respekt og tillit til landslagets trenerteam.
- Følger samme regler som foreldre og foresatte.
- Har ikke tilgang til treningshall eller konkurransearena (FOP).
- Skal ikke kommunisere med egne utøvere uten avtale med landslagssjef eller trenerteam.
- Skal ikke bruke landslagstøy.

Foreldre/foresatte og klubbtrenernes rolle

- Støtt utøvere, trenere og støtteapparat på en positiv og respektfull måte.
- Sportslige beslutninger tas av landslagssjef, trenerteam og medisinsk ansvarlig.
- Vis respekt for trenere, dommere, arrangører og utøvere – både under og etter konkurranse.
- Unngå kommentarer om uttak, dømming eller prestasjoner – både direkte og i sosiale medier.
- Foreldre/foresatte skal ikke oppsøke utøvere under trening, oppvarming eller konkurranse uten avtale.

Landslagets verdier:

Glede – vi skal ha det gøy med turn.

Respekt – for oss selv, andre og idretten.

Trygghet – fysisk og psykisk.

Utvikling – fokus på læring fremfor resultat.

Takk for at du bidrar til et trygt, inkluderende og positivt landslagsmiljø!

14. Seksuell trakassering og overgrep

Seksuell trakassering og overgrep skal ikke skje i idretten, og er i direkte strid med idrettens visjon om *idrettsglede for alle*. Likevel vet vi at seksuell trakassering og overgrep skjer i idrettssammenheng, ofte uten at det blir rapportert, håndtert og reagert på.

I henhold til NIFs idrettspolitiske dokument (IPD) har norsk idrett nulltoleranse for enhver form for diskriminering og trakassering. Det betyr at det alltid skal reageres på slike handlinger. Styret i NIF vedtok i september 2010 følgende [retningslinjer](#) mot seksuell trakassering og overgrep i idretten:



1. Behandle alle med respekt, og avstå fra alle former for kommunikasjon, handling eller behandling som kan oppleves som krenkende.
2. Unngå berøringer som kan oppleves som uønsket.
3. Unngå alle former for verbal intimitet som kan oppleves som seksuelt ladet.
4. Unngå uttrykk, vitser og meninger som omhandler utøveres kjønn eller seksuelle orientering på en negativ måte.
5. Tilstrebe å ha begge kjønn representert i støtteapparatet.
6. Unngå kontakt med utøvere i private rom uten at det er flere til stede eller det er avtalt med foresatte eller idrettsledelsen.
7. Vise respekt for utøverens, trenerens og lederens privatliv.
8. Unngå doble relasjoner. Dersom et gjensidig forhold etableres, bør situasjonen tas opp og avklares åpent i miljøet.
9. Ikke tilby noe form for motytelse i den hensikt å forlange eller forvente seksuelle tjenester i retur.
10. Gripe inn og varsle dersom man opplever brudd på disse retningslinjene. Støtteapparatet (trenere, ledere, tillitsvalgte, funksjonærer, dommere, foreldre m.fl.) har hovedansvar for at retningslinjene gjøres kjent og overholdes i organisasjonen/idrettsmiljøet.

NIF gir råd om et tillegg til punkt 8, som også gjelder for NGTF:

- a. Trener skal som utgangspunkt ikke innlede kjærlighetsrelasjon eller seksuell relasjon med utøver(er).
- b. Om det likevel skulle skje skal trener rapportere til sin overordnede (som vurderer om det skal få konsekvenser).
- c. Dersom utøver og trener opplever forholdet ulikt, er det treneren som må ta konsekvensen av dette.

Ytterligere informasjon om temaet finner du på NIFs internettside. Der kan du også laste ned NIFs veileder i pdf-format. Den gir god informasjon om hvordan man skal forholde seg dersom det oppstår eller oppdages slike forhold. Vi oppfordrer alle til å gjøre seg godt kjent med innholdet i NIFs veileder.

Om man ønsker hjelp til å håndtere slike forhold har NGTF opprettet en e-postadresse hvor man kan henvende seg/varsle: varsling@gymogturn.no.

15. Spørsmål

Har du spørsmål rundt landslaget så ta kontakt med landslagssjef Antonio Egri på e-post: antonio.egri@gymogturn.no eller telefon: 407 46 192

Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Antonio Egri
Landslagssjef turn kvinner

Henrik Alvær
Konkurranssekonsulent turn kvinner