



Turn kvinner

Landslagsmodell Turn kvinner



VI ER NORGE

#proudandpowerful#

Rev. november 2022





Innhold

Landslagsmodell Turn kvinner	1
#proudandpowerful#	1
1. Forord	4
2. Verdier	4
3. Mål – vedtatt av forbundstinget	4
4. Mål for turn kvinner (handlingsplan)	5
5. Karrierevei turn kvinner	6
En optimal karrierevei for gymnaster på landslagsnivå	6
6. Rollefordeling – ansvar og oppgaver	6
Teknisk komité	6
Landslagssjef	7
Landslagstrenerne	7
Lag/forening	7
Klubbtrenerne	8
Gymnaster	8
Helseteam	9
Internasjonale dommere	9
Administrasjon	9
7. Organisering	10
8. Samlinger	10
Landslagssamlinger senior og junior	10
FIG rekruttsamlinger	11
9. Terminliste for landslag	12
10. Uttak til konkurranser og mesterskap	12
Gymnast	12
Trener	12
11. Landslagsgruppene og uttaksregler	13
Juniorlandslag	13
Seniorlandslag	14
Stipendgymnaster senior	14
	2





12. Krav, forventninger og regler	15
Landslagsgymnaster	15
Landslagsklubb	16
13. Seksuell trakassering og overgrep	16





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:

Glede, helse, fellesskap, ærlighet, frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd.

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 2022 vedtok at NGTFs konkurranseaktiviteter skal preges av høy kvalitet som sikrer stor deltagelse og gode prestasjoner, der utøverne gis mulighet til å nå sitt potensial både nasjonalt og internasjonalt (se strategisk plan s. 7).

For at utøverne skal nå sitt potensiale, kreves kompetanseheving og gode trenings- og konkurransetilbud. En økt rekruttering og breddeaktivitet er også med på å styrke muligheten for en fremtidig toppidrett.

Olympiatoppen definerer toppidrett som «*trenings- og forberedelsesarbeid på linje med de beste i verden, avhengig av den enkelte idretts egenart og utbredelse. Arbeidet fører til jevnlig prestasjoner på internasjonalt toppnivå. Idretten er for disse utøverne en hovedbeskjeftigelse*».

De utøverne som hører til en slik definisjon, er de som kan kalles «*dagens toppidrettsutøvere*».

Idrettens ansvar omfatter også å legge forholdene til rette for «*morgendagens toppidrettsutøvere*».

Pr. definisjon er dette: «*De som på varierende alders- og prestasjonsnivåer driver omfattende*





kvalitetsutvikling gjennom en langsiktig progresjonsplan som normalt vil føre fram til internasjonalt toppidrettsnivå».

NGTF 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 (handlingsplan)

Overordnet mål mot 2030:

Ha en etablert toppidrettskultur med deltagelse i OL med gymnaster.

Øke gjennomsnittsalderen for prestasjonsfokus til over 20 år.

Delmål 2024:

Sportslige resultater:

- Medalje i Nordisk mesterskap og Nord-Europeisk Mesterskap
- Finaleplass i World Cup og World Challenger Cup
- Delta med en gymnast i mangelkampfinalen i EM 2023
- Delta med en gymnast i OL 2024





5. Karrierevei turn kvinner

En optimal karrierevei for gymnaster på landslagsnivå

KARRIEREVEI - norske gymnaster TURN KVINNER

	Grunntrening		Forberedelsestrening REKRUTT 11-12 år		Avansert trening JUNIOR		Elite trening SENIOR	Prestasjon SENIOR
	6-7 år	8-10 år	11-12 år	13/14 år	15/16 år	16 år ---	Fra 20 år	
Treningsmengde Trenings timer	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	



6. Rollefordeling – ansvar og oppgaver

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

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.





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.

Landslagstrenerne

Landslagstrenerne og engasjerte trenere rapporterer til landslagssjef.

I modellen er det lagt opp til 100 % stilling fordelt på flere trenere.

Ansvar og oppgaver for landslagstrenerne:

- Delta på samlinger og konkurranser med landslag.
- Bidra til utvikling av rekrutter, juniorer og seniorer.
- Bidra til å videreutvikle et miljø med siktemål internasjonal toppkarriere i turn kvinner.
- Jobbe sammen for «VI er Norge» gymnastene.

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.





Klubbtrenere

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 innbefatter 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 klubbtrenerer 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 klubbtrenerer 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 prestasjonshekkende.
- Det forventes at klubbtrenerer skal være oppmerksomme på og oppsøkkende til informasjon som kommuniseres via NGTF sine informasjonskanaler.

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.
- Plikter å informere landslagssjefen om individuelle faktorer (fysisk og mentalt) som kan være prestasjonshekkende.
- Plikter å informere landslagets helsekoordinator om eventuelle skader.
- Avstemme gjensidige forventninger med landslagssjef og landslagstrenerer 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 klubbtrenerer.





- 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.

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.

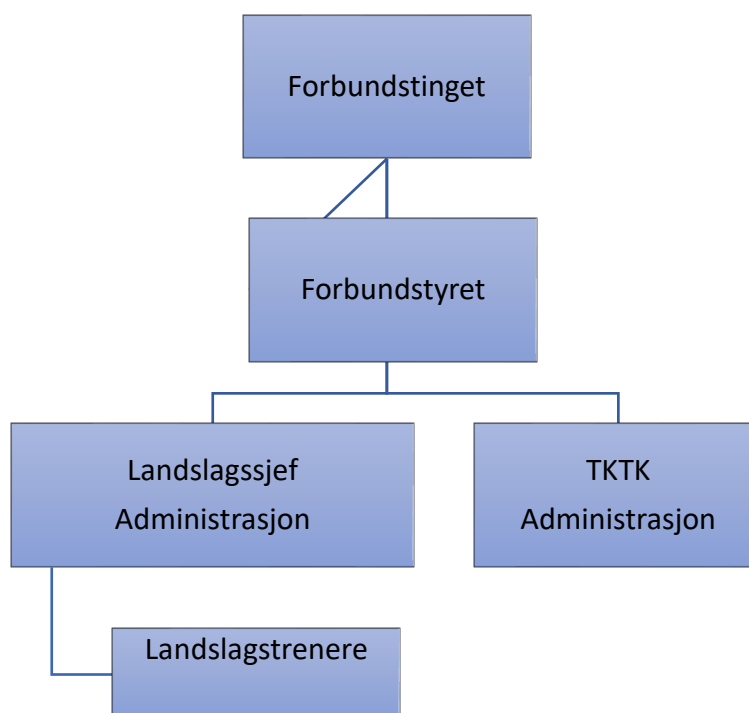
Administrasjon

- Konsulent for turn kvinner skal holde en åpen og god kommunikasjon med landslagsklubbene.
- Bistå landslagssjefen generelt med administrasjonen av landslaget.





7. Organisering



8. Samlinger

Det er obligatorisk oppmøte for landslagsgymnaster, og ønskelig at klubbtrenerne 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.





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.

Inviterte trenere

- NGTF dekker reise og opphold for de trenere som blir invitert til å jobbe på samlingen. Arbeidet honoreres med kr. 1000,- pr. dag. Reiseregninger og utlegg må leveres gjennom [Visma](#).

Klubbtrenerer

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

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.

Gymnaster

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

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.

Overnatting

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





Klubbtrenerer

- 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.

Inviterte trenere

- NGTF dekker reise og opphold for de trenere som blir invitert til å jobbe på samlingen. Arbeidet honoreres med kr. 1000,- pr. dag. Reiseregninger og utlegg må leveres gjennom [Visma](#).

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

9. Terminliste for landslag

Terminlisten ligger på nettsiden under [Landslag](#). 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 oppdatert hvert år på nettsiden under [landslag](#).

Trener

I World Challenger Cup og World Cup får gymnasten med seg sin klubbtrener.

I alle andre konkurranser og mesterskap deltar landslagssjef og landslagstrenerer. Er det behov for flere trenere tar landslagssjef ut trener-teamet etter følgende kriterier:

- De trenere som jobber godt med gymnastene og det øvrige i teamet i NGTF.





11. Landslagsgruppene og uttaksregler

- Alle gymnastene blir vurdert etter kriteriene av landslagssjef i samråd med landslagstrenerne.
- I noen situasjoner kan de internasjonale dommerne konsulteres angående D- og E-poeng og muligheter.
- Bortsett fra norgesmesteren i mangekamp eller EM/VM-finaleplass, er det ingen enkeltkriterier som kvalifiserer noen automatisk til landslaget.
- Antall gymnaster på landslaget begrenses ikke av minimum eller maksimum-antall. Grensen settes av nivået.
- 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 en gang pr år. Kvalifisering for å representere Norge i internasjonale konkurranser er åpent for alle gymnaster og ikke bare for de som er på landslaget.

Juniorlandslag

Generelle kriterier:

- Uttak skjer etter at hver konkurransesesong er ferdig. Det vil si på vår/sommer og høst/vinter.
- 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.
- Gymnastenes mål må være i samsvar med NGTF og landslaget.
- Alle øvelser må demonstreres på konkurransearenaer eller offisielle gjennomkjøringer.
- Årets norgesmester i mangekamp blir automatisk tatt ut på landslag.
- Ha norsk statsborgerskap.

Sportslige kriterier:

- Uttak er basert på både FIG Elite og CoP resultater og progresjon.
- Fremgang på fysiske tester for de som har vært på landslaget før, eller stort potensiale for de nye.
- Gymnasten må ha D og E-verdi som er konkurransedyktig mot de andre nasjonene i henhold til vårt mål som lag. Dette kan variere fra år til år.
- Gymnasten må vise en korrekt progresjon i skranke, bom og frittstående med første og høyeste prioritet som CoP-kravene og riktige fysisk forberedelse for dette.





Seniorlandslag

Generelle kriterier:

- Uttak skjer etter at hver konkurransesesong er ferdig. Det vil si på vår/sommer og høst/vinter.
- 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 landslaget.
- Alle øvelser må demonstreres på konkurransearenaer eller offisielle gjennomkjøringer.
- Gymnasten bør ha en langsiktig karriereplan etter videregående skole.
- Årets norgesmester i mangekamp blir automatisk tatt ut på landslag.
- Årets finalister i EM eller VM blir automatisk tatt ut på landslag.
- Ha norsk statsborgerskap.

Sportslige kriterier:

- Uttak er basert på nasjonale FIG konkurranser, NM, Unni & Haralds pokal eller andre relevante internasjonale FIG-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.
- Gymnasten bør ha potensial for mangekampfinale eller apparatfinaler i EM.
- Gymnasten må ha potensial for mangekampfinale eller medaljer i apparatfinale i nordisk mesterskap og nord-europeisk mesterskap.
- Gymnasten bør ha potensial for apparatfinaler i World Cups og World Challenger Cups
- Gymnasten må vise en korrekt progresjon i skranke, bom og frittstående med første og høyeste prioritet som CoP-kravene og riktige fysisk forberedelse for dette.
- Som en veiledning bør gymnasten vise reelle muligheter for å oppnå over 47 poeng i mangekamp eller over 13.00 i enkeltapparater.

Stipendgymnaster senior

- 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 oppfylder. 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. 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.

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

