

LANGTIDSPLAN VIKEN OG  
OSLO GYMNASTIKK- OG  
TURNKRETS



2025 - 2027

## Innledning

Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets (VOGTK) er den største turnkretsen i Norge og har en viktig rolle i utviklingen av gymnastikk- og turnidretten. Langtidsplanen bygger på Norges Gymnastikk- og Turnforbunds (NGTF) strategiplan og idrettspolitiske dokumenter, samtidig som den reflekterer regionale behov og ambisjoner.

Planen gir en overordnet retning for kretsens utvikling frem mot 2027, med fokus på kompetanseutvikling, medlemsvekst, inkludering og bærekraftige arrangementer. Handlingsplanene, som revideres årlig, konkretiserer tiltakene for å nå målene.

## Visjon, virksomhetsidé og verdier

**Visjon:** Gymnastikk og turn skal være en åpen og inkluderende idrett for alle

**Virksomhetsidé:** Grunnlaget legges i gym og turn: VOGTK skal gjennom samarbeid, kompetanseutvikling og strategiske tiltak skape et sterkt turnmiljø hvor gymnastikk og turn kan utvikles fra bredde til toppnivå.

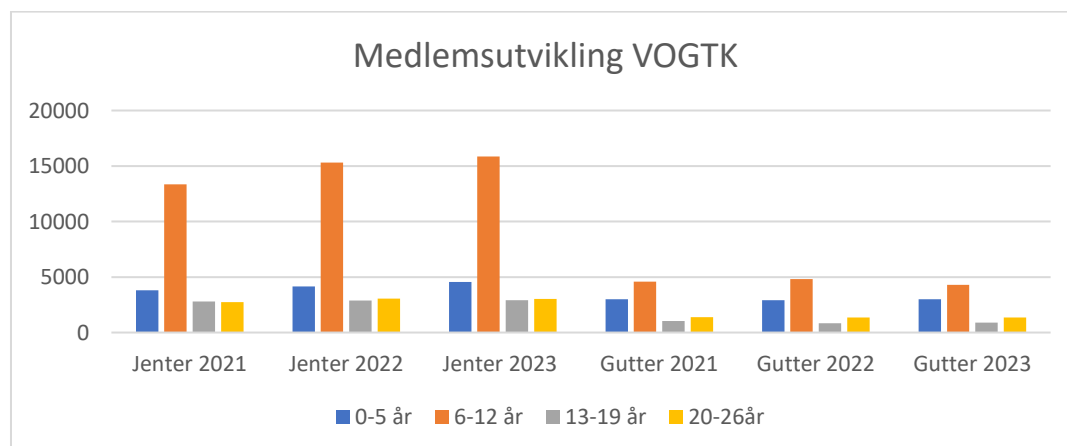
**Verdier:** VOGTK følger verdiene til NGTF og NIF:

- **Åpenhet** – Vi skal være en idrett for alle og skape et inkluderende miljø.
- **Trygghet** – Medlemmene skal oppleve respekt og rettferdighet i idretten.
- **Utvikling** – Vi skal legge til rette for læring og mestring på alle nivåer

## Medlemsutvikling

Medlemsutviklingen påvirkes av flere faktorer utenfor kretsens direkte kontroll. Det er lagene som rekrutterer og ivaretar medlemmene, mens kretsens rolle er å støtte og styrke dem i dette arbeidet. Gjennom veiledning, kompetanseheving og tilrettelegging skal kretsen bidra til at lagene og trenerne får de beste forutsetningene for å utvikle et bredere og mer tilgjengelig tilbud innen vår idrett.

Medlemstillingen fra sist kjente medlemstilling viste følgende status for VOGTK:



Tallene fra de siste årene viser en tydelig trend i medlemsutviklingen i kretsen. Aldersgruppen **6–12 år** utgjør den klart største andelen av våre medlemmer, særlig blant jenter, hvor antallet har økt jevnt fra 2021 til 2023. Dette viser at rekrutteringen i denne aldersgruppen fungerer godt, og det er viktig å videreføre og styrke innsatsen rettet mot de yngste for å sikre videre vekst.

Samtidig ser vi en utfordring med **frfall i aldersgruppene 13–19 år og 20–26 år**, hvor medlemsmassen er betydelig lavere. For å motvirke dette bør vi satse på tiltak som øker engasjementet og tilrettelegger for videre deltakelse gjennom tilpassede trenings- og konkurransetilbud, lederutvikling og sosiale møteplasser.

Videre viser statistikken at **guttene er sterkt underrepresentert** sammenlignet med jentene i alle aldersgrupper. Dette indikerer et behov for økt fokus på rekruttering av gutter og å skape attraktive tilbud som sikrer økt deltakelse og langsiktig tilhørighet.

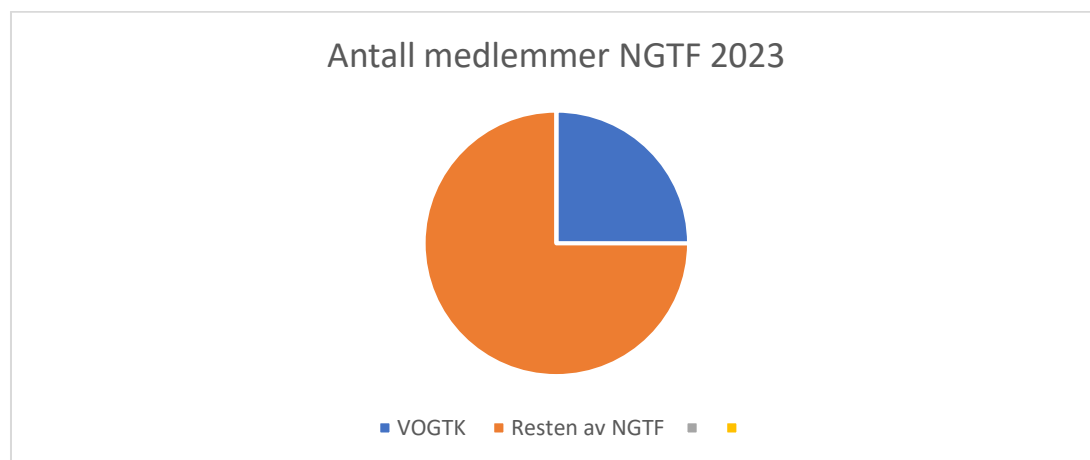
### Tiltak for medlemsvekst og redusert frafall

For å sikre en bærekraftig medlemsutvikling fremover, vil kretsen jobbe målrettet med følgende tiltak:

1. **Tiltak for å redusere frafallet blant ungdom**, inkludert økt satsing på alternative treningsformer, videreutvikling av konkurranse- og oppvisningskonsepter samt trener- og lederutvikling for ungdom.
2. **Øke andelen gutter** gjennom målrettede tiltak, blant annet gjennom samarbeid med skoler, breddearrangementer og synliggjøring av idrettens mangfoldige muligheter.
3. **Styrke fellesskap og tilhørighet** i alle aldersgrupper gjennom sosiale tiltak, mentorordninger og utvikling av attraktive treningsmiljøer.
4. **Økt synlighet og profilering av idretten** for å skape større interesse og rekruttering både internt og eksternt.

Ved å implementere disse tiltakene vil kretsen arbeide for en bredere og mer balansert medlemsmasse, med et særlig fokus på å beholde ungdom i idretten og styrke rekrutteringen av gutter. Sammen skal vi skape et inkluderende og engasjerende miljø for alle utøvere i kretsen.

VOGTK mener at fokus på de valgte satsningsområdene bidrar til trivsel, samhørighet og motivasjon for fortsatt deltagelse.



Medlemsfordeling hele landet

Norges Gymnastikk og Turnforbund er landets 6. største særiddrett, bestående av 11 kretser hvor Viken og Oslo Gymnastikk- og Turnkrets er den største. Kretsen består av 25% av alle medlemmer i turnnorge og har dermed god tyngde til å påvirke vår idretts utvikling i Norge.

Medlemmer hele Norge = 109.959

## Målsettinger

VOGTK har definert 2 satsningsområder som er hovedmålene for denne kretsen.

Satsningsområdene kan sees på som langtidsmål, men er ikke definert som målbare mål. Satsningsområdene beskriver ønsket identitet og hva alle i og utenfor egen organisasjon forbinder med særkretsen VOGTK.

I VOGTK har vi gode arenaer for samarbeid og kompetanseutvikling

I VOGTK blir alle sett og føler tilhørighet uansett prestasjonsnivå, funksjonsnivå eller gren. Alle føler stolthet over å være en del av VOGTK.

### 1 - I VOGTK HAR VI GODE ARENAER FOR SAMARBEID OG KOMPETANSEUTVIKLING

Særkretsen jobber aktivt for å legge til rette for møteplasser som inkluderer alle lag og klubber, uavhengig av størrelse eller geografisk beliggenhet. Gjennom disse møteplassene skapes rom for kompetanseoverføring, samarbeid og erfaringsutveksling på tvers av klubber, idrettsgrener, aldersgrupper og driftsformer – enten det er klubber drevet av frivillighet eller med profesjonell administrasjon.

Mangfoldet i VOGTK er en styrke, og særkretsen ønsker å utnytte dette potensialet ved å legge til rette for utvikling, læring og fellesskap. Ved å fremme samarbeid på tvers av grener, alder og idrettsnivå – fra konkurranseidrett til breddeidrett – skapes inkluderende arenaer der alle kan finne sin plass. Målet er å bygge en idrettskultur som inspirerer til både mestring og livslang idretts glede.

For å oppnå dette ser vi for oss følgende aktuelle strategier;

- **Engasjere og beholde ungdom i kretsen** ved å tilby muligheter for organisatorisk, politisk og idrettslig utvikling, slik at flere kan bidra aktivt både på og utenfor matten.
- **Tilrettelegge for kontinuerlig kompetanseutvikling på alle nivåer**, slik at trenere, ledere og utøvere får tilgang til oppdatert og relevant kunnskap som styrker deres rolle og utvikling.
- **Skape tverrfaglige møteplasser hvor ulike kompetanser møtes** for å dele erfaringer, bygge nettverk og fremme samarbeid på tvers av fagfelt og roller.
- **Styrke deltakelse og utvikle bærekraftige arrangementer**, med fokus på inkluderende og engasjerende aktiviteter som ivaretar idrettens bredde og mangfold.
- **Motivere til samarbeid på tvers av klubber og grener**, for å styrke fellesskapet og legge til rette for bedre utviklingsmuligheter for alle utøvere og aktører i kretsen.

For å styrke samarbeid, kompetanseutvikling og deltakelse i VOGTK, vurderer VOGTK følgende aktuelle tiltak:

### **1. Engasjere og beholde ungdom i kretsen**

- Vurdere etablering av leder- og trenerutviklingsprogrammer for ungdom, slik at flere får mulighet til å engasjere seg i idretten utover utøverrollen.
- Jobbe aktivt for å gi ungdom en tydelig stemme i kretsens styrer og utvalg, slik at de kan påvirke beslutningsprosesser og bidra til utviklingen av idretten

### **2. Tilrettelegge for kompetanseutvikling på alle nivåer**

- Øke antall utdannede trenere og dommere.
- Arrangere flere felles samlinger og møteplasser for klubbene.
- Arrangere inspirasjonskurs og faglige foredrag for trenere, ledere og utøvere, med fokus på motivasjon, utvikling og ny kunnskap.

### **3. Skape tverrfaglige møteplasser og samarbeidsarenaer**

- **Etablere faste arenaer for kompetanseutveksling**, der trenere, dommere og ledere fra ulike klubber kan møtes for å dele erfaringer, styrke faglig utvikling og bygge nettverk.
- **Legge til rette for felles treningsamlinger og workshops**, hvor ulike kompetanser kan møtes, samarbeide og utvikle nye metoder for trening og konkurranse.
- **Styrke samarbeidet mellom klubber**, for å løfte nivået på trener- og utøverutvikling på tvers av grener og geografiske områder, og dermed sikre bedre ressursutnyttelse og utviklingsmuligheter.

### **4. Styrke deltakelse og utvikle bærekraftige arrangementer**

Etablere faste breddekonsepter som rulleres annen hvert år:

- Det skal etableres en prosjektgruppe som i samråd med aktuelle deltakergrupper, gjør vurdering av hvilke breddekonsepter som skal innføres.
- Tilby økonomisk støtte til arrangørklubber, slik at flere klubber kan arrangere samlinger og stevner med lavere kostnader og høyere deltakelse.
- Styrke rekrutteringsarbeidet for ungdom og voksne, ved å utvikle tiltak som sikrer livslang deltakelse i idretten.
- Gjennomføre inspirasjonskurs og treningsamlinger for utøvere på alle nivåer, for å motivere til videre utvikling og idretts glede.

### **5. Motivere til samarbeid på tvers av klubber og grener**

- Vurdere etablering av klubsamarbeid og nettverksgrupper, for å styrke fellesskapet og skape flere utviklingsmuligheter for trenere, ledere og utøvere.
- Se på muligheter for felles arrangementer og treningsamlinger, der klubber fra ulike grener kan samarbeide og utveksle kunnskap.
- Tilrettelegge for økt dialog mellom klubbene, slik at ressurser og erfaringer kan deles mer effektivt.

Disse vurderte tiltakene skal bidra til å styrke fellesskapet, øke kompetansen og sikre bærekraftig vekst i VOGTK, med fokus på inkludering, samarbeid og utvikling for alle.

## **2 - I VOGTK BLIR ALLE SETT OG FØLER TILHØRIGHET UANSETT PRESTASJONSNIVÅ, FUNKSJONNIVÅ ELLER GREN. ALLE FØLER STOLTHET OVER Å VÆRE EN DEL AV VOGTK**

Målet gjelder både på individ- og klubbnivå, med et tydelig fokus på rettferdighet i tilbud og muligheter for både gymnaster og klubber. Særkretsen VOGTK skal være en krets for absolutt alle, der alle føler seg inkludert og ivaretatt.

Gjennom troverdighet og handling ønsker særkretsen å skape stolthet og styrke fellesskapet. VOGTK skal være en pådriver for åpenhet og ærlighet i hele organisasjonen NGTF, og vil selv gå foran som et godt eksempel.

For å sikre at alle medlemmer, uansett prestasjonsnivå, funksjonsevne eller idrettsgren, føler seg inkludert og verdsatt i VOGTK, vurderer vi følgende aktuelle tiltak:

### **1. Bygge en kultur med gjensidig respekt for alle aktiviteter**

- **Tilby kurs og verktøy** for trenere og ledere om inkluderende praksis, kommunikasjon og mangfoldsledelse.
- **Skape felles treningssamlinger og arrangementer** hvor gymnaster på tvers av nivåer og grener kan møtes og lære av hverandre.

### **2. Styrke tilhørighet og fellesskap**

- **Arrangere sosiale og teambyggende aktiviteter** på tvers av klubber, aldersgrupper og grener.
- **Synliggjøre og feire ulike prestasjoner og utvikling**, ikke bare sportslige resultater, men også frivillig innsats, lagånd og engasjement.

### **3. Skape felles arenaer for synlighet og mangfold**

- **Arrangere en årlig mangfolds- og inkluderingsdag**, hvor vi viser frem bredden av aktivitetene i VOGTK.
- **Bruke digitale plattformer og sosiale medier aktivt** for å dele historier, erfaringer og suksesser fra ulike klubber og utøvere.
- **Etablere en pris eller utmerkelse** for klubber eller personer som utmerker seg i arbeidet med inkludering og fellesskap.

Gjennom disse tiltakene skal vi gjøre VOGTK til en krets der alle føler seg sett, inkludert og stolte av å være en del av fellesskapet!