



FLERE UNGDOM I TURN

---

NORGES GYMNASTIKK- OG TURNFORBUND

---



---

# NORGES GYMNASTIKK- OG TURNFORBUND

Ungdoms Prosjekt

ALT-konferansen 2025





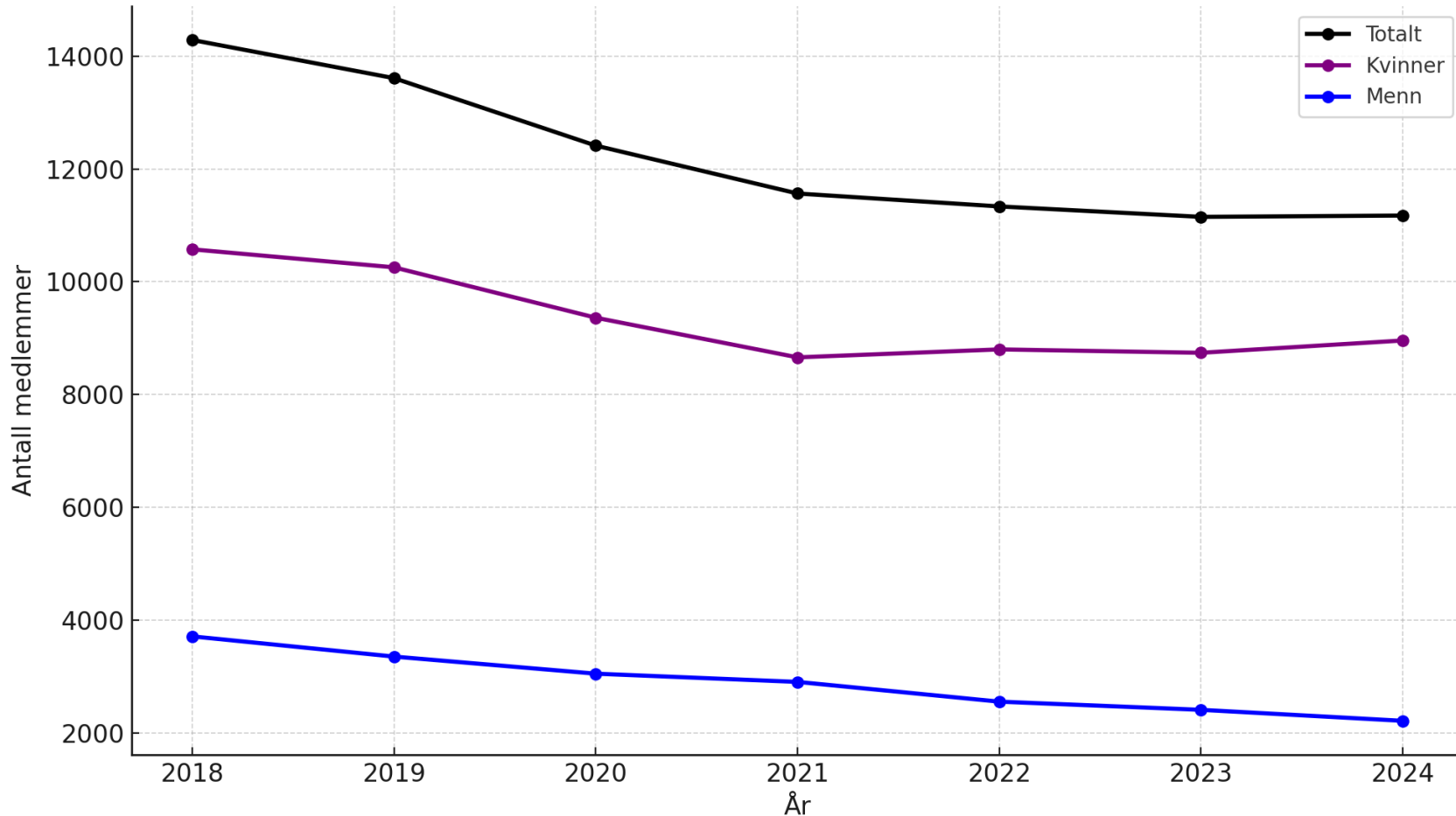
# Formålet med prosjektet

At antall ungdommer mellom 13 og 19 år skal øke med 3.000 i løpet av planperioden 2024-2026.

Rekruttering av nye medlemmer	Vise turn på en måte som treffer ungdommen (SoMe, TikTok). Åpen hall. En felles dag med "alle kan turne".
Beholde aktive utøvere lenger	Gi et attraktivt tilbud til de som ønsker å trappe ned (tidligere konkurranseutøvere) enten som utøver, trener eller dommer. Skadeforebyggende trening. Samarbeid mellom grener og aktiviteter.
Videreføre Unge ledere/ nettverk for unge ledere	Nettverkssamlinger
Ungdomsprosjekt	Definere et fellesprosjekt på tvers av grener og aktiviteter. Nedsette en arbeidsgruppe med unge. Ha en dedikert ansattressurs
Ungdomskonsept	Revidere SALTO evt utarbeide nytt konsept, som en del av ungdomsprosjektet

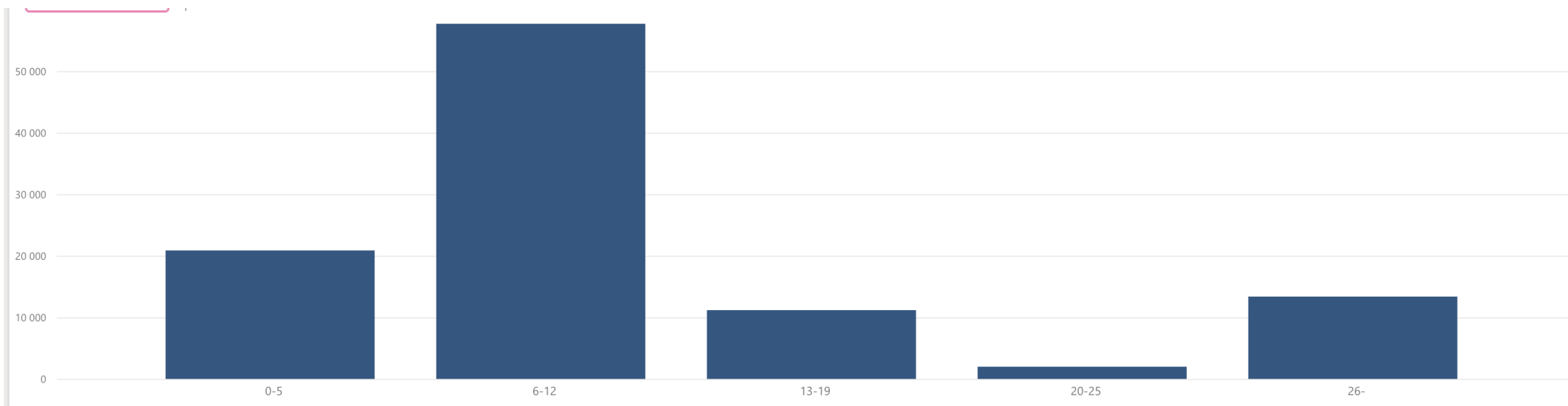


### Medlemsutvikling 13-19 år (2018-2024)



År	Antall medlemmer 13-19 år	Menn	Kvinner
2024	11 173	2215	8958
2023	11 150	2410	8740
2022	11 335	2555	8800
2021	11 564	2905	8659
2020	12 413	3051	9362
2019	13 609	3354	10 255
2018	14 286	3712	10 574





**POTENSIALE**



Aldersgruppe	Antall Medlemskap
0-5	20 865
6-12	57 683
13-19	11 173
20-25	1 986
26-	13 376



# Ungdomsworkshopen

- Workshopen består av 6 **videomoduler med tilhørende spørsmål** i Microsoft Forms.
- Hver bolk har et **spesifikt tema**.
- Deltakerne **ser videoen sammen i grupper og svarer på spørsmålene underveis** i workshopen.
- **Skjemaet sendes inn etter at alle bolkene er gjennomført.**
- Tidsbruk: **ca. 1,5–2,5 timer totalt** til hele workshopen.
- **Direkte svar fra workshopen tilsendt på mail til klubben**  
(oppført i sportsadmin → husk å ha riktig mail oppført!)

## Ungdomsworkshop

\* Obligatorisk

### Spørsmål til første bolk !?

Den neste delen nå handler om spørsmål relatert til videoen dere nettopp har sett på. Det handler rett og slett om hvorfor dere holdt det mulig. Det finnes ingen riktige eller gale svar - bare deres egne meninger som vi ønsker å få høre!  
Dere kan svare flere ting på hvert spørsmål siden dere er flere personer på hver gruppe.

4

Hva er grunnen til at du/dere begynte med turn? \*

Skriv inn svaret

5

Hva gjør at dere fortsatt holder på med turn i dag? \*

Skriv inn svaret

6

Hva tror dere kan gjøre at flere ungdommer har lyst til å begynne med og/eller fortsetter med turn? \*

Skriv inn svaret

# Ungdomsworkshop

## Video Bolk 3: Treningstilbud – Hva ønsker dere?

Videoene er tekstet når man trykker på "teksting (c)".



# Ungdomsworkshop

\* Obligatorisk

## Bolk 3: Treningstilbud – Hva ønsker dere?

### Hvordan ser drømmetreningen ut for deg?

Ikke alle trener for å konkurrere – noen gjør det for å ha det gøy, få nye venner eller bare være i aktivitet. Nå vil vi høre hva DU ønsker deg av treningstilbudet i klubben. Dine svar kan være med på å gjøre treningen morsommere og mer tilpasset ungdom i hele landet.

19

Hvilke typer treninger ønsker dere at klubben skal tilby? \*

- Satse og konkurrere
- Konkurrere en gang i blant
- Trene, men uten å konkurrere
- Faste treninger 1-2 ganger i uken
- Drop-in treninger
- Sosiale treningssamlinger
- Trene selv uten trener
- Fornøyd med hvordan det er
- Annet

20

Hva synes du er kjedelig eller lite gøy med dagens trening? \*

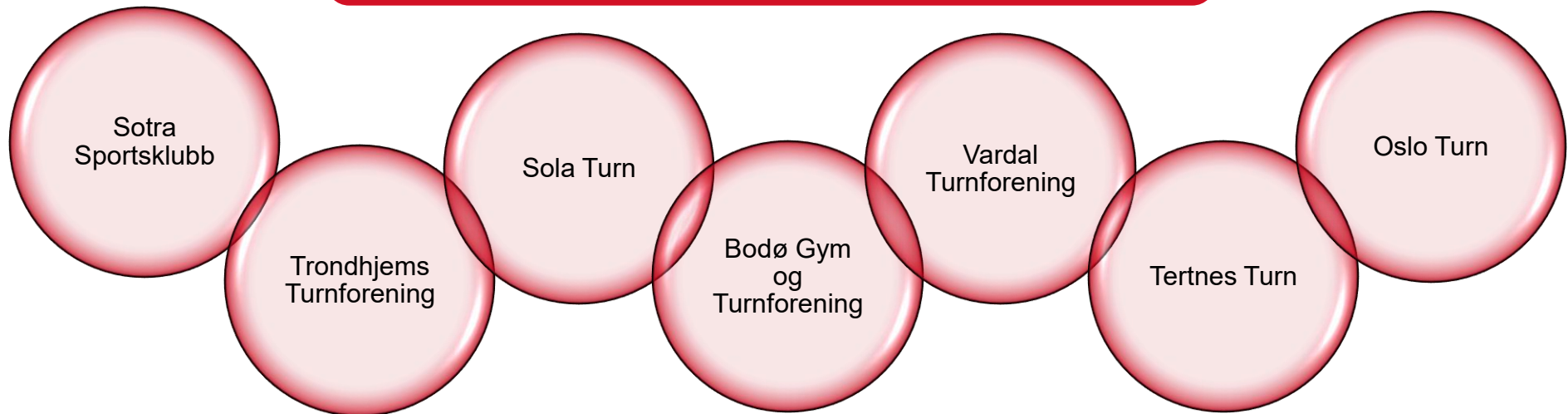
Skriv inn svaret

# Pilot: Ungdomsworkshop

7 klubber

150 ungdommer

TeamGym, Turn Kvinner, RG, Bredde  
& Oppvisningsgymnastikk representert



## Hva tror dere kan gjøre at flere ungdommer har lyst til å begynne med og/eller fortsette med turn?

*«Jeg tror at det viktigste er at ungdommene føler at det er ett tilbud som passer for dem. At det er muligheter for å utvikle seg og satse for dem som ønsker det, men også at de som kun er der for det sosiale skal ha ett godt tilbud.»*

«Vi tror flere hadde begynt med idretten om skoler hadde tatt initiativ til å teste ulike idretter. Vi tror flere forsetter når trenere viser interesse for hver enkelte utøver og at de ser alle. Vi tror det er viktig at lagmiljøet er bra og at man har personer man er trygg på på laget. Derfor er det viktig med teambuilding.»

## Hvem ser dere opp til i turnmiljøet, og hvorfor?

«Det tror jeg er min egen trener fordi at han har vært trener for meg i over 10 år og har da vært igjennom godt og vondt. Jeg har tatt mye inspirasjon fra han som jeg den dag i dag bruker på mine egne utøvere.»

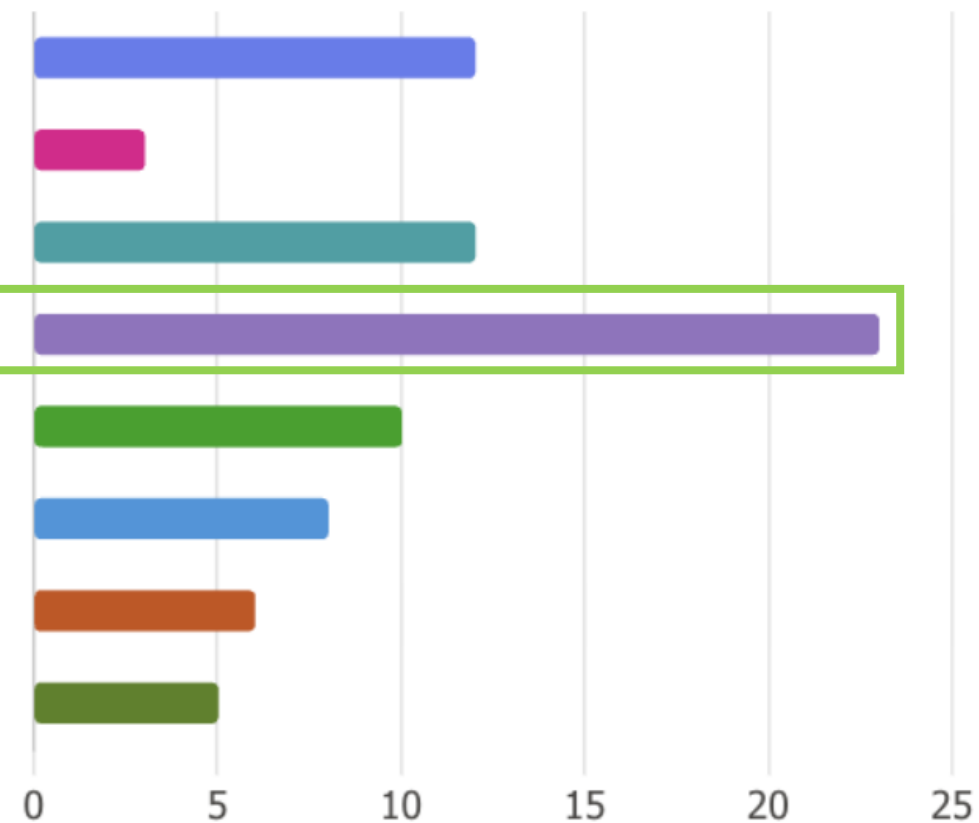
«Dei eldre fordi vi vil bli like gode som dei eg trenerene våres»

«De som står på for at vi unge får gjøre så mye gøy»

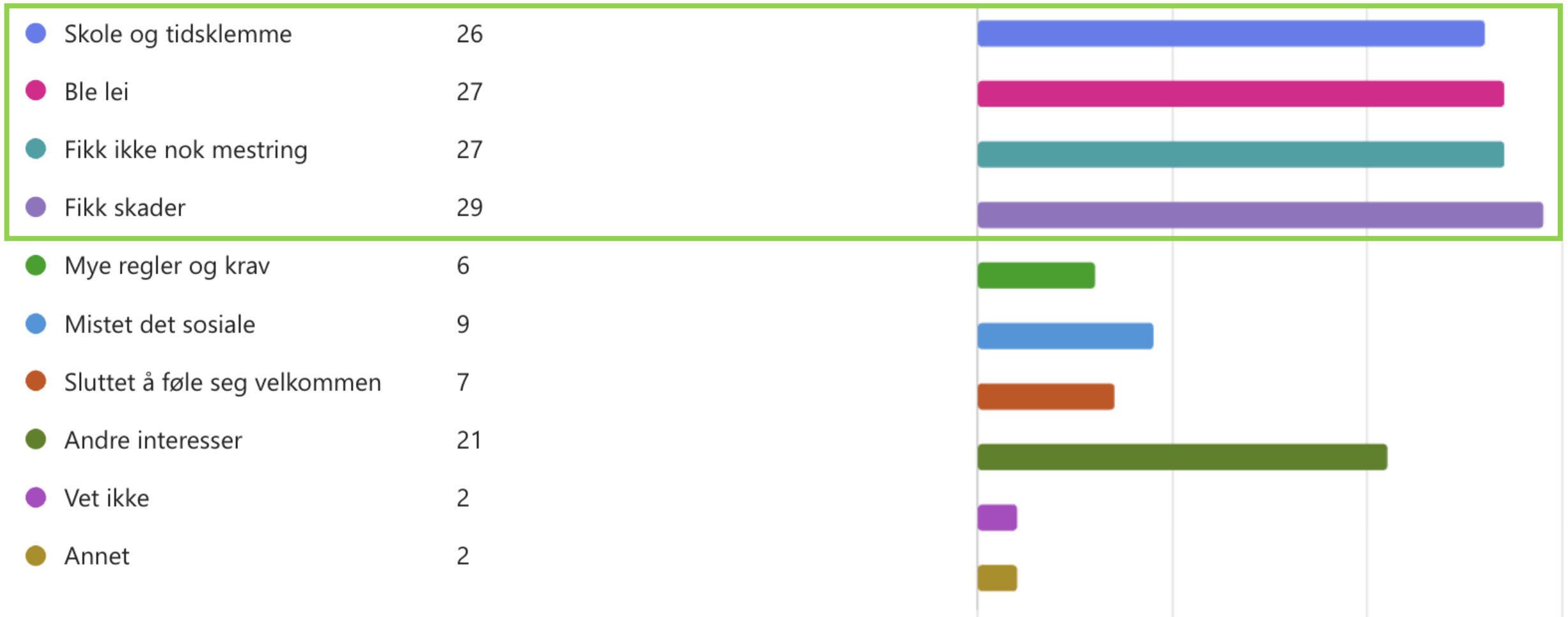
«Treneren vår! Hun er snill og hjelper oss. Hun presser oss på en god måte som gjør oss bedre og hun er veldig flink å snakke om hvordan vi har det hjemme og på skolen.»

## 14. På hvilken måte opplever dere press i turn?

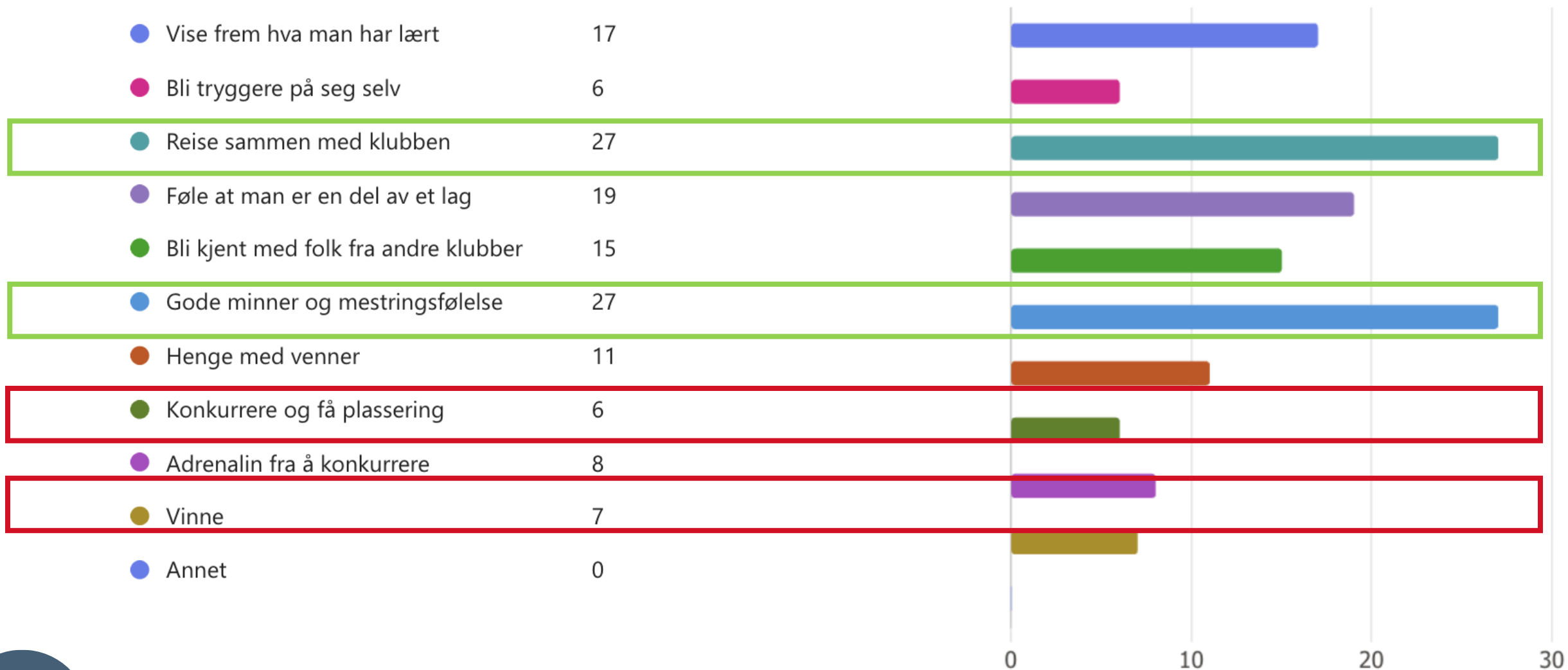
Fra trenere	12
Fra foreldre	3
På kropp	12
På å prestere	23
Fra lagkamerater	10
Fra klubb	8
Opplever egentlig ikke press	6
Annet	5



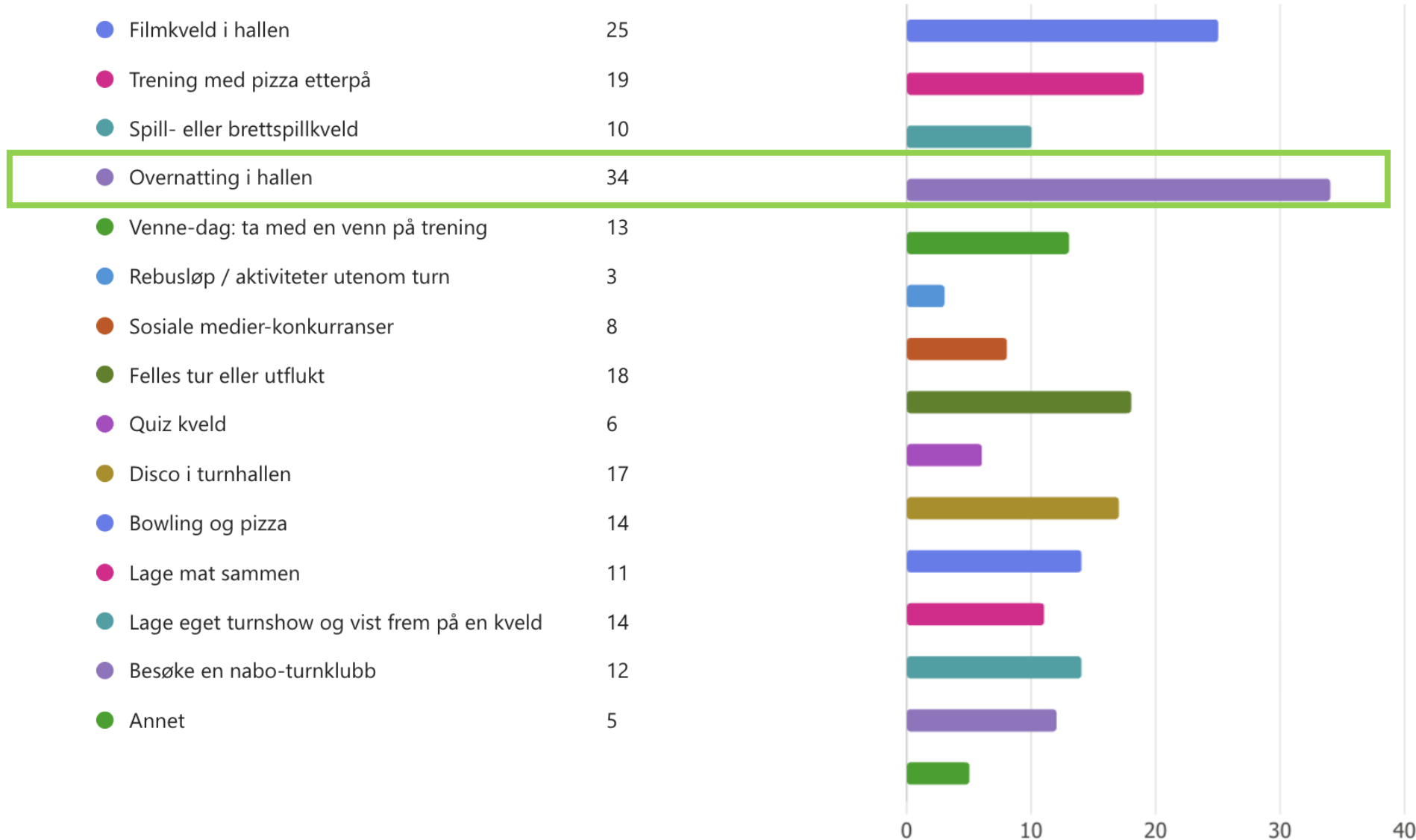
## 15. Vet dere hvorfor noen dere har trent med har sluttet med turn?



## 27. Hva synes dere er det beste med å være med på oppvisning eller konkurranse? (topp 4)

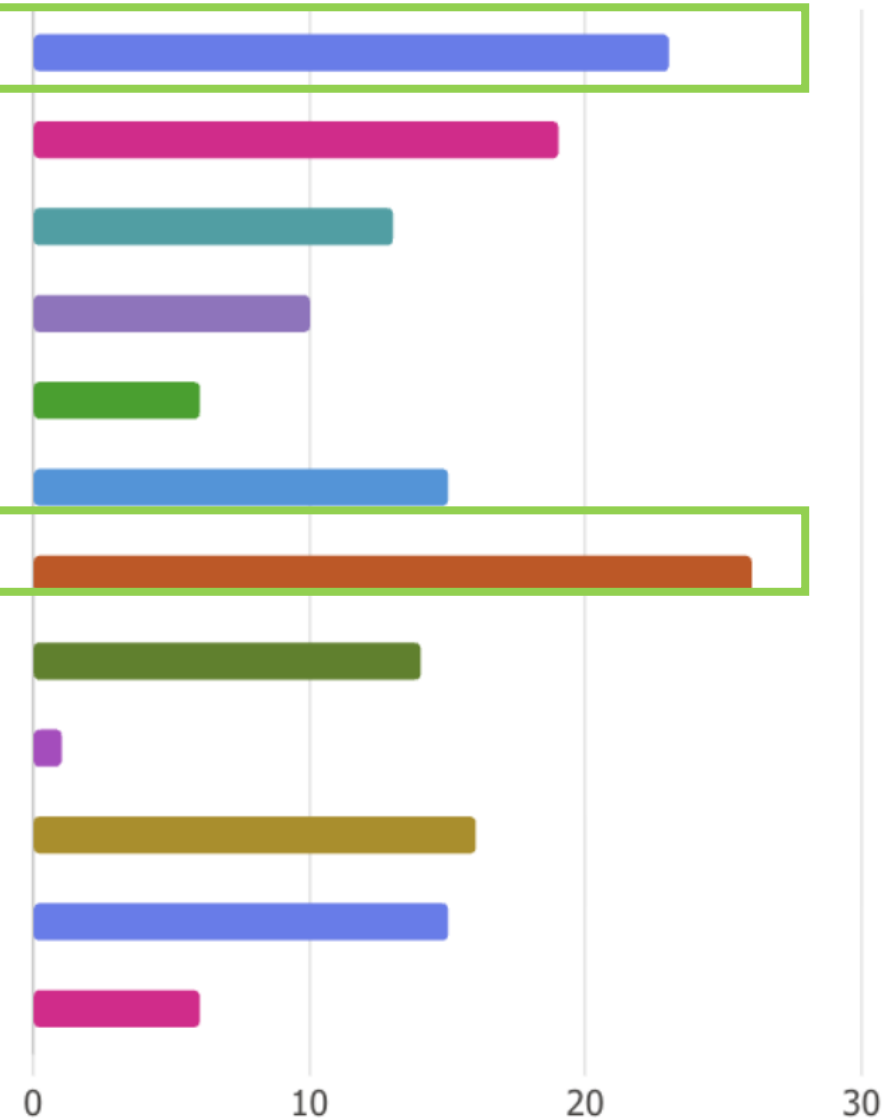


31. Hvilke sosiale aktiviteter eller tiltak kunne dere tenke dere at klubben arrangerte? (velg topp 6, men skriv inn så mange andre forslag dere vil)



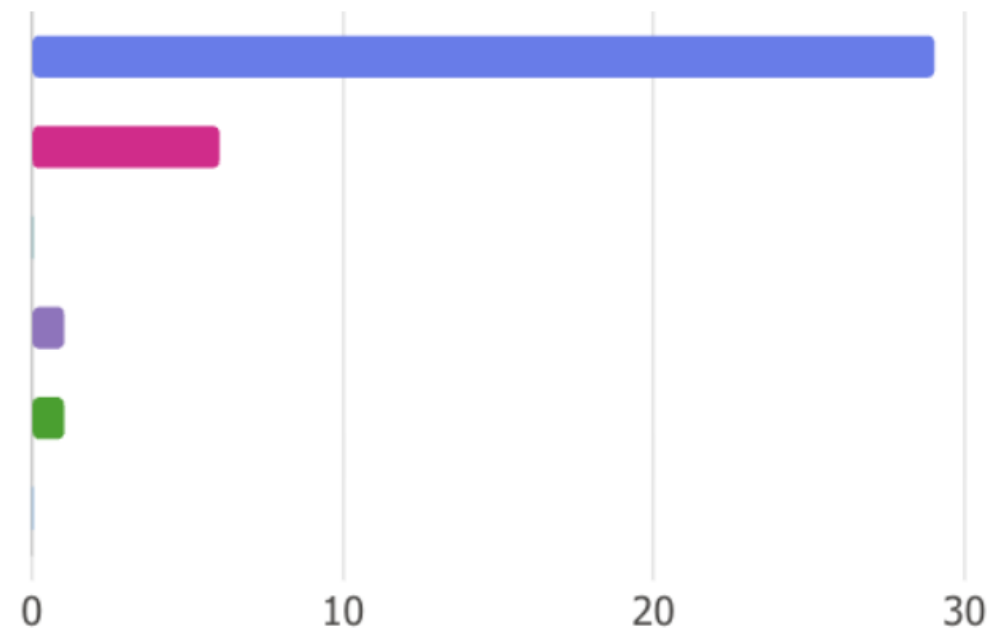
### 34. Hvilke aktiviteter eller oppgaver ville dere synes det var gøy å bidra med?

● Planlegge sosiale arrangement	23
● Lage SoMe-innhold for klubben	19
● Hjelpe til med treninger	13
● Være med på å arrangere konkurranser	10
● Starte ungdomsutvalg	6
● Være med å bestemme treningsopplegg	15
● Være trener	26
● Være dommer	14
● Ha et styreverv / Sitte i styret	1
● Jobbe i klubben	16
● Gå på kurs (trenerkurs, kompetanseheving, lederkurs, etc)	15
● Annet	6



42. Håper dere at klubben deres tar til seg disse tilbakemeldingene og gjør endringer basert på det dere deler her?

● Ja, det håper vi virkelig!	29
● Ja, det hadde vært fint.	6
● Litt – noen ting kanskje.	0
● Nei, vi tror ikke det skjer.	1
● Usikker.	1
● Nei, ting er bra fra før av	0



# Tilbakemeldinger og fra klubbene som har gjennomført ungdomsworkshopen

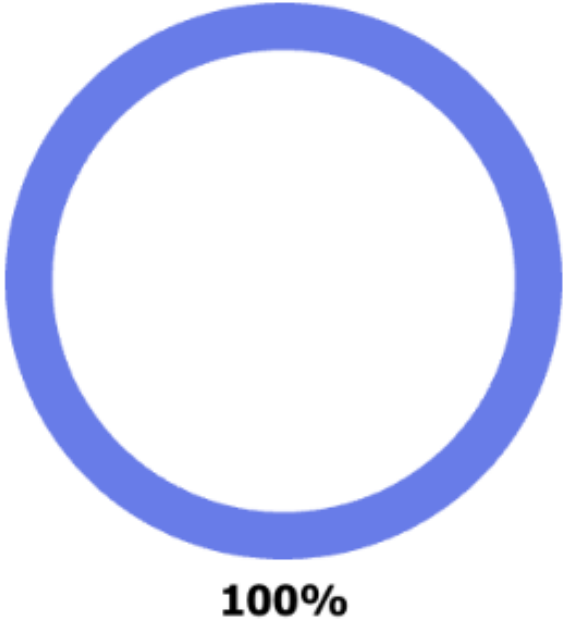


NGTF

Norges Gymnastikk- og Turnforbund

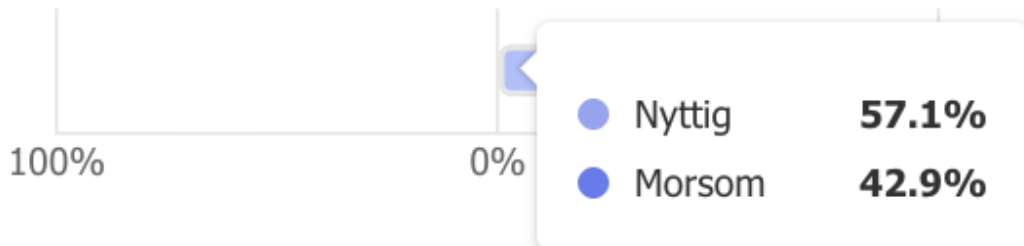
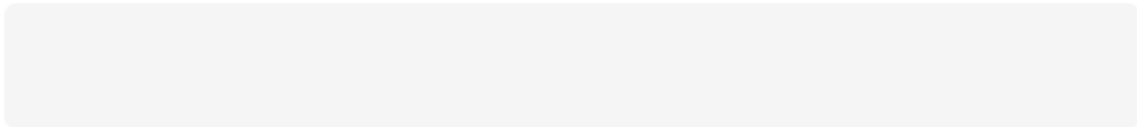
18. Vil dere anbefale andre klubber å gjennomføre workshopen?

● Ja	7
● Nei	0
● Vet ikke	0



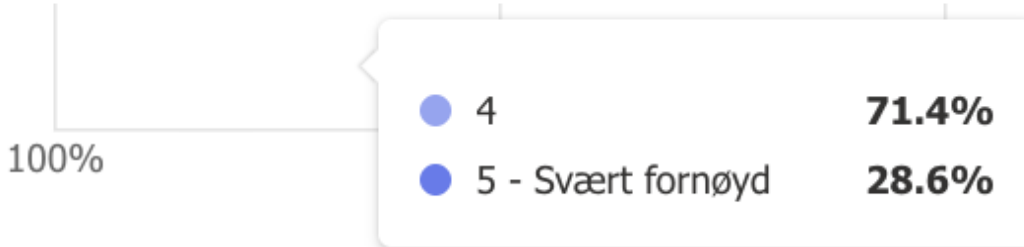
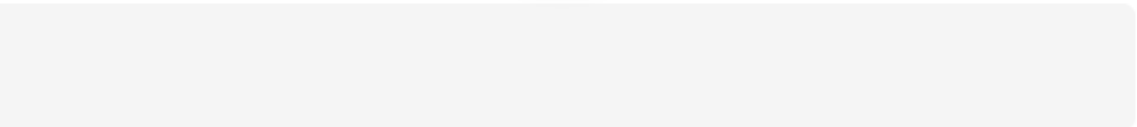
### 11. Hvordan opplevde dere rollen som gjennomfører?

- Vanskelig
- Noe krevende
- Helt ok
- Nyttig
- Morsom



### 17. På en skala fra 1–10, hvor fornøyde er dere med å ha gjennomført workshopen i klubben?

- 1- svært lite fornøyd
- 2
- 3
- 4
- 5 - Svært fornøyd



# Hvorfor delta på Ungdomsworkshopen?



Lytt til ungdommen



Pengestøtte til innkjøp  
av mat



Direkte svar



Flere ungdom i turn

# Flere ungdom i gym og turn

- Mål om 3000 flere ungdommer  
**Det klarer vi kun – SAMMEN**
  - Roller i idretten
  - ***Samordnet rapportering = medlemskontingent***
- Samfunnsansvar  
***Uten klubbene – ingen ungdom. Uten ungdom – ingen fremtid***



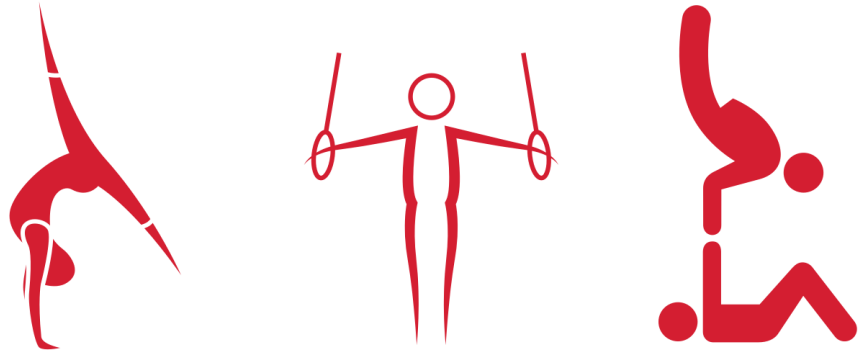
## Veien videre

---

Kontaktinfo: [stinakajsa.colleou@gymogturn.no](mailto:stinakajsa.colleou@gymogturn.no)

Hjemmeside

Klubbesøk / Kretsbesøk



FLERE UNGDOM I TURN

---

NORGES GYMNASTIKK- OG TURNFORBUND

---



---

**Spørsmål?**