

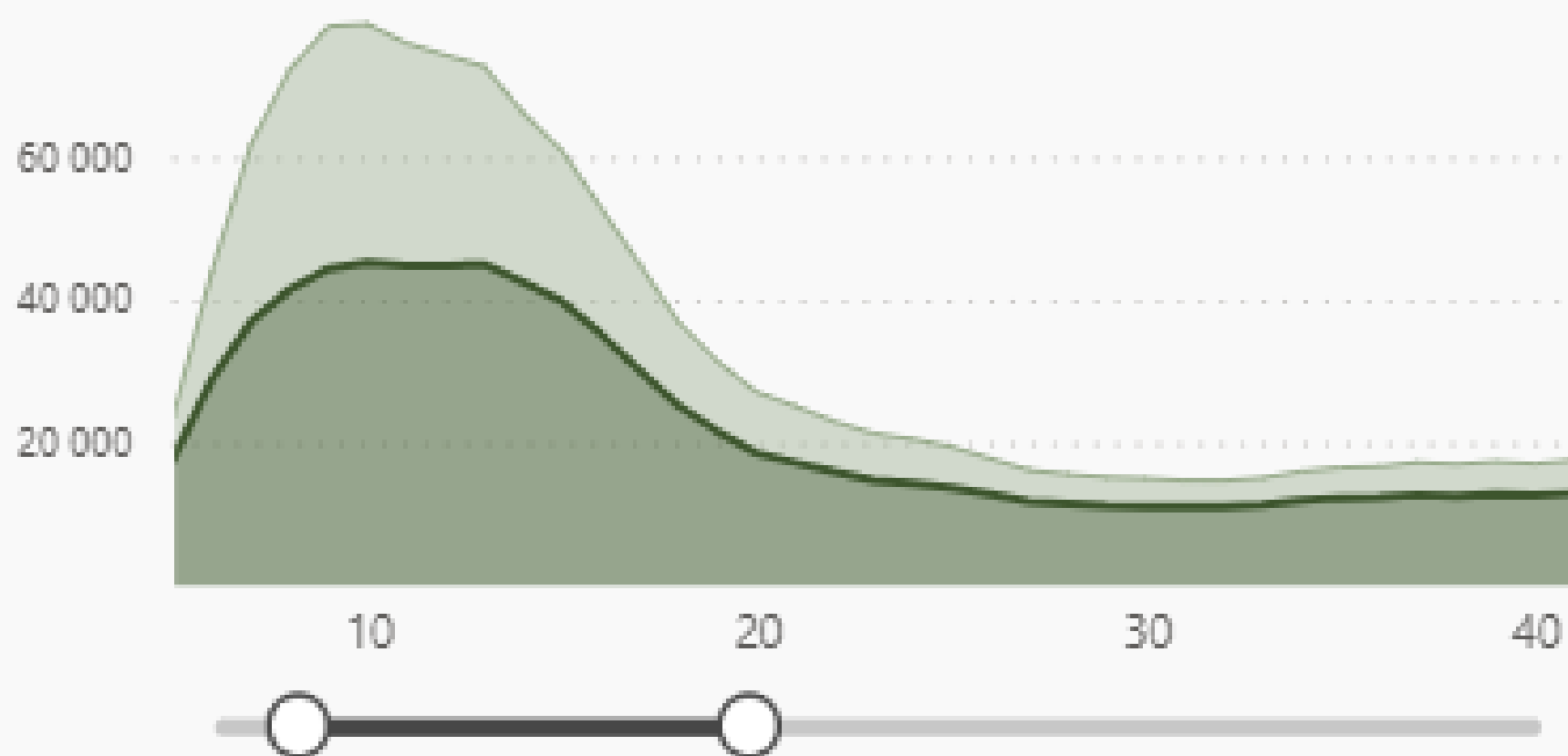
Plant-it

Et nytt lavterskel konkurransekonsept

ALT-Konferansen 2025



Aldersfordeling



Vi ønsker, som alle dere i salen her,
å beholde flest mulig, lengst mulig 😊

Mål: Særforbund som er med, utvikler/videreutvikler minst ett aktivitets-/konkurranskonsept for ungdom i alderen 13-16 år – ut fra ungdoms egne ønsker og behov.

17 særforbund har vært med på satsingen i 2025:

Gymnastikk- og Turnforbundet – Plant-It
Badmintonforbundet

Friidrettsforbundet – Team Match
Tennis og Padelforbundet – Tennis Teens
Sportsskytterforbundet – Merkeskyting
Curlingforbundet – UNOCurling
Håndballforbundet – Temaserien

Amerikanske Idretter – Flaggfotball
Judoforbundet – Kast en venn
Bandyforbundet – 3v3 (innebandy)
Rytterforbundet
Hundekjørerforbundet

Skøyteforbundet
Golfforbundet
Cykleforbundet
Volleyballforbundet
Bokseforbundet

Aktivitets- og konkurranseformer for ungdom 13-16 år



NGTFs aktivitet- og konkurranseformer for ungdom 13-16 år



Samarbeid på tvers av
særforbundene

Gi hverandre innspill

Teste ut hverandres konsepter

NGTFs aktivitet- og konkurranseformer for ungdom 13-16 år

PLANT-IT

Fokus på to områder: element + landing = **maks score**

Utøver velger selv element(er) i ønsket apparat(er)

Utførelsestrekk (element og landing) = **endelig score**

Gjennomsnitt av totalt antall øvelser = **total score**

NGTFs aktivitet- og konkurranseformer for ungdom 13-16 år

Hvordan skiller dette seg ut?

- Utøver er i fokus og velger sitt eget element – uavhengig nivå
- Dette kan gjøres enkelt på trening – skape progresjon
- Konkurranse individuelt, team, på tvers av grener og kjønn
- Åpent konkurranseformat og lavterskel, klubber kan tilpasse det til sitt bruk.



Foto: Christian Parkstad / NIF



Aktiviteter ▾Kretser ▾

Søk Kontakt oss Meny

→ For barn og ungdom → Inspirasjon til...



NGTF

For barn og ungdom

Om barn og ungdom

Gymlek

Idrettens Grunnstige

Salto

Turn i skolen

Inspirasjon til trening

Trening – og aktivitetsinspirasjon

For å skape enda mer **motivasjon, variasjon og treningsglede** i hverdagen har NGTF utviklet tre aktivitetskonsepter som kan brukes i turnhaller over hele landet. Målet er å gjøre treningen mer **lekpreget, kreativ og engasjerende**, særlig for ungdom i alderen 13–19 år.

Konseptene er lavterskel og kan enkelt tas i bruk som en del av vanlige treningsøkter – som en oppvarming, avslutning eller en morsom del av en samling eller et arrangement. De passer for alle nivåer og legger vekt på **mestring, samarbeid og sosialt fellesskap**.

Disse konseptene skal:

- Skape variasjon og inspirasjon i treningshverdagen
- Bidra til å styrke relasjoner mellom utøvere, samt utøver og trener
- Senke terskelen for å prøve nye ting
- Gjøre turn enda morsommere

Du kan bruke dem akkurat slik de er, eller justere dem etter alder, nivå og gren. Her er det rom for **idrettsglede, samarbeid og nye ideer**.

Inspirasjon til trening

3 nye konsepter utviklet for å gi inspirasjon og variasjon i trening og lavterskel konkurranse.

Tilpasset til alle grener - så vi kan trene og konkurrere på tvers!

[Inspirasjon til trening](#)

Stick or go!



📈 **100 %** av tilbakemeldingene beskriver konseptet som *gøy, lærerikt eller motiverende*



Engasjerende og sosialt



Fremmer mestring og latter



Ungdom ønsker å bruke det videre i egen klubb

Spinn the skill!



📈 **95 %** av deltakerne beskrev konseptet som gøy, kult eller lærerikt.



Oppeves som motiverende og engasjerende.



Skaper variasjon i treningen og gjør øktene mer lekne



Lav terskel – alle kan delta, men utfordres på sitt nivå.



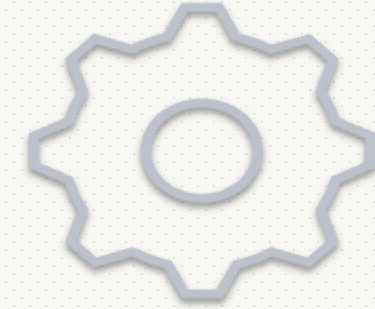
Flere ønsker å bruke det videre med egne gymnaster.

Sitater fra deltakere

«Spinn the skill»



«Det var veldig artig og kan
skape et bedre miljø i
laget!!»



«Jeg syntes det var en gøy og
evaluerende oppgave som gir
deg kreativitet og en annerledes
opplevelse av turningen»



«Det er en artig ting man
kan gjøre med andre og man
kan lære seg nye ting»



«Jeg syntes det er gøy og
kommer til å bruke det på
mine gymnaster framover»

Sitater fra deltakerne

«Stick or go!»



«Morsomt og lærerikt – lav terskel, alle kan være med.»



«Artig konsept som fremmer mestring.»



«Morsomt. Mulighet for å være kreativ. Heie hverandre frem.»



«Veldig gøy. Noe vi kan bruke på våre gymnaster. Artig med litt konkurranse.»



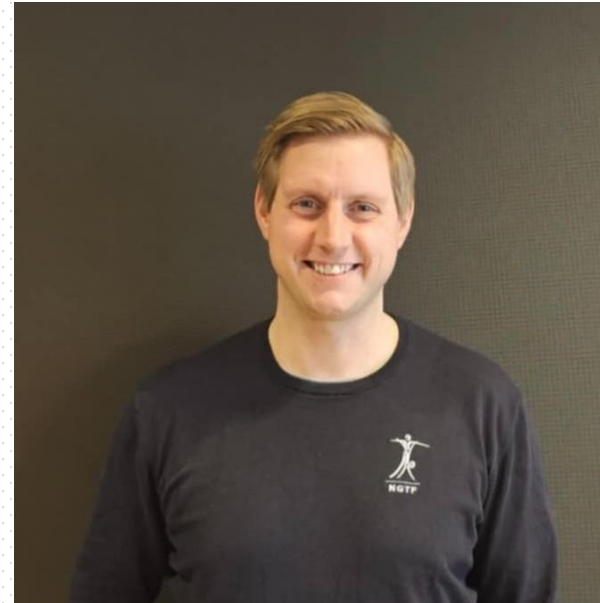
«Kreativt og sosialt – vil ta det med hjem til klubben!»



Stina Kajsa Colleou

Prosjektleder Ungdom

stinakajsa.colleou@gymmogturn.no



Stian Syvertsen

Organisasjonskonsulent

stian.syvertsen@gymmogturn.no

Vi utfordrer dere til å ta kontakt
med naboklubben deres for å
teste ut et av konseptene,
sammen ❤️

TESTE UT NOE NYTT?



Spin the Skill

Spin hjulet
Få en utfordring
Vis hva du kan!



Plant it

5 elementer –
poeng for stil, skill og
solid landing!



Stick or go

Stikker du landingen, er
du videre – helt til det
bare står igjen én vinner!

