

Norges Gymnastikk- og Turnforbund

23. januar 2026

Handlingsplan Antidoping 2026-2028

Innhold

1. Innledning	3
2. Overordnede føringer for planperioden.....	3
3. Risikofaktorer	4
4. Aktivitetens egenart.....	4
4.1 Internasjonalt nivå	4
4.2 Kropp og vektfokus	4
4.3 Internasjonale trender	4
5. Trenere og støtteapparat.....	4
5.1 Treneres kompetanse	4
5.2 Kompetanse i støtteapparatet	4
5.3 Holdninger	4
6. Utøvere.....	4
6.1 Alder	4
6.2 Behov for medisiner	4
7. Lokalteter	5
7.1 Treningssteder	5
8. Modell for implementering av antidopingarbeidet	5
8.1 Forbunds nivå	5
8.2 Lagsnivå	6
8.3 Annen aktivitet	6
8.4 Kommunikasjon	7
9. Beredskapsplan	7
9.1 Varsling om positiv test	7
9.2 Mistanke om bruk av dopingmidler knyttet til person, klubb eller miljø.....	7
9.3 Gangen i en dopingsak	7

1. Innledning

Norges Gymnastikk- og Turnforbund (NGTF) ble første gang sertifisert som Rent Særforbund 17. desember 2020 av Antidoping Norge (ADNO) til 31. desember 2022. Som en videreføring av det ble NGTF ble 9. desember 2022 sertifisert som Rent Særforbund for en treårs-periode 2023-2025. Det med bakgrunn i handlingsplanen for den perioden som ble revidert i samarbeid med ADNO.

Denne videreførte handlingsplanen fra den perioden og tiltakslisten for samme periode er hovedgrunnlaget for at NGTF 30. desember 2025 igjen ble sertifisert som Rent Særforbund for en ny treårs-periode 2026-2028. Planen blir forelagt forbundsstyret som orienteringssak i deres møte 6. februar 2026.

2. Overordnede føringer for planperioden

NGTFs totale planverk omfatter alle forbundets aktiviteter, herunder både drift- og utviklingsprosjekter. I den strategiske planen ligger hovedfokus på de målsettinger som angir retning for ønsket utvikling. Innunder den strategiske planen ligger det årlige handlingsplaner og budsjett, samt mer detaljerte tiltaksplaner for de enkelte områdene.

Gymnastikk og turn har nå registrert 108 000 medlemmer med en hovedtyngde blant barn og unge. I flere fylker er gymnastikk og turn den største innendørsidretten.

NGTF har en medlemsprofil som stiller ekstra krav til våre organisasjonsledd og ressurspersoner. Medlemmene i våre klubber er i alderen fra 0 – 100 år, og vi har mange ulike grener og aktiviteter. I tillegg er det et utall av ulike konkurranseformer, samt mange ulike arrangement innen våre breddeaktiviteter. Medlemsmassen i NGTF er hovedsakelig å finne innen mosjon og breddeaktiviteter.

Vi har toppidretsaktivitet spesielt innenfor våre tre Olympiske grener: Turn kvinner, turn menn og rytmisk gymnastikk. Toppidrett defineres av Olympiatoppen som *trenings- og forberedelsesarbeid på linje med de beste i verden. Arbeidet fører til jevnlig prestasjoner på internasjonalt toppnivå. Idretten er for toppidrettsutøvere en hovedbeskjeftigelse.* NGTF har langsiktige målsetninger, og i den sammenheng er det viktig med utviklingsarbeid rettet mot «morgendagens toppidrettsutøvere». Morgendagens toppidrettsutøvere er definert som «de som på varierende alders- og prestasjonsnivåer driver omfattende kvalitetsutvikling gjennom en langsiktig progresjonsplan som normalt vil føre fram til internasjonalt toppidrettsnivå». Antidoping er et viktig område for norsk idrett, og for NGTF.

Toppidrettsutøvere i NGTF (definert av ADNO): *Deltakere på følgende seniorlandslag; turn for hhv. menn og kvinner og rytmisk gymnastikk: Hentet fra [Toppidrettsutøverliste, Antidoping Norge](#). Med deltagere på landslag/landslagsgrupper omfattes alle utøvere som er med i et fast definert landslag og/eller utøvere som deltar/har deltatt på samlinger, treninger, turneringer, konkurranser og andre aktiviteter i regi av det aktuelle landslaget innen de siste 12 måneder.*

Toppidrettsutøvere definert av International Gymnastics Federation (WG):

- a) *Athletes who are part of the WG Registered Testing Pool or Testing Pool.*
- b) *Athletes who have a valid WG license and that participate in following WG International Events published by WG on its [website](#). Også registrert på [International-Level-Definition ITA](#).*

Selv om det er et fåtall av NGTFs medlemmer og utøvere som omfattes av toppidrettsbegrepet og følges spesielt, så blir det ikke mindre viktig at konkurransegrenene også aktivt sørger for god aktivitet for barn og unge. Denne må være i tråd med gjeldende regler for barne- og ungdomsidrett, på lik linje med breddeaktivitetene.

Ansvarlig for antidopingarbeidet i NGTF: Avdelingsleder konkurranse, Hermod Buttedahl.
E-post: hermod.buttedahl@gymogturn.no
Mobil: 951 89 211

Gjennomføring av enkelttiltak: Respektive konkurransekonsulenter, avdelingsleder og genr.sekr.

3. Risikofaktorer

I forbindelse med en handlingsplan for antidoping er det viktig å identifisere de mest sentrale risikofaktorene. Risikofaktorene vil ha sitt utspring i selve aktivitetens egenart, de utøverne som deltar, støtteapparatet og trenere, samt internasjonale trender.

4. Aktivitetens egenart

4.1 Internasjonalt nivå

Nivået internasjonalt er svært høyt og idretten krever store mengder trening over lang tid. Dette øker faren for belastningsskader. I forbindelse med oppfølging av skader er det sentralt at både utøvere, støtteapparat og trenere er særdeles oppmerksomme på eventuell medisinerings knyttet til rehabiliteringsaktiviteten.

4.2 Kropp og vektfokus

Idrettene er hver for seg slik at de vil favorisere enkelte kroppstyper. Felles for alle er at de krever ekstrem styrke og bevegelighet. Idrettene er i varierende grad vektsensitive. Det må opprettholdes og styrkes et fokus mot sunne holdninger og forbundets aktiviteter skal ha et aktivt forhold til kostholdsveiledning. Støtteapparatet må være oppmerksomme på aktuelle faremomenter knyttet til medisiner og kropp- og vektfokus.

4.3 Internasjonale trender

Idrettene styres av de til enhver tid gjeldende reglementer (Code of Points). Innen OL-grenene endres disse noe hvert fjerde år, og erfaringsmessig kan endringer i Code of Points medføre at man i treningsarbeidet vektlegger nye sider av idretten med påfølgende potensiale for andre typer skader enn tidligere.

5. Trenere og støtteapparat

5.1 Treneres kompetanse

Grenene er i ulik grad avhengig av tilførsel av trenere med internasjonal bakgrunn. Kompetansen og forståelsen omkring den norske idrettsmodellen og forholdet til antidopingarbeid må antas å være varierende. Trenerens totale kompetanse og forståelse kan også være avgjørende for utviklingen av eventuelle skader, og dermed behov for medisiner og behandling.

5.2 Kompetanse i støtteapparatet

Behandling og medisinerings i forbindelse med belastningsskader utgjør en risiko i de tilfeller hvor ansvarlig personell ikke er oppdatert på gjeldende regler innenfor doping. Utøverne som trener og deltar i internasjonale mesterskap er hovedsakelig hjemmehørende i lokal klubb, og avhengig av det lokale medisinske tilbudet. De mer etablerte landslagene har knyttet til seg personell som følger tettere opp informasjon fra ADNO.

5.3 Holdninger

Den psykologiske bindingen mellom trener og utøver i individuelle idretter som turn og rytmisk gymnastikk kan til tider være svært sterk, og medføre utfordringer knyttet til det mentale.

6. Utøverne

6.1 Alder

Utøverne trener mye allerede i ung alder, og faren for belastningsskader er nærliggende. Den psykologiske bindingen som i noen tilfeller knyttes mellom trenere og utøvere, kan også utgjøre en risiko for utøverens utvikling.

6.2 Behov for medisiner

Enkelte utøvere kan ha behov for medisiner i sin ordinære hverdag, og nødvendige tiltak for kontroll og oppfølging overfor dopingslisten må ivaretas. Dette gjelder i særdeleshet for utøvere innen paraturn, men i enkelte tilfeller også innen øvrige grener.

7. Lokalteter

7.1 Treningssteder

Idrettenes behov for ekstrem styrke og bevegelighet innebærer også at man i mange tilfeller benytter seg av treningssentre i en del av treningsarbeidet, i tillegg til turnhaller. Ikke alle treningssentre er underlagt idrettens antidopingregelverk, og holdningen til eksempelvis kostholdstilskudd kan være utfordrende.

8. Modell for implementering av antidopingarbeidet

NGTF favner som vist i de overordnede føringene, aktiviteter som spenner over alle aldre, begge kjønn, fra breddeidrett til toppidrett, samt et økende fokus på paraidrett og nye aktivitetsformer.

I arbeidet rettet mot de avdekkede risikofaktorene vil det være naturlig å definere følgende grupper som de mest aktuelle å fokusere arbeidet inn mot.

8.1 Forbunds nivå

Aktive utøvere

Landslagsutøvere og representasjonsutøvere innen turn kvinner, turn menn, rytmisk gymnastikk, TeamGym og gymnastikkhjul.

Tiltak i handlingsplanen – aktive utøvere

Landslagsutøvere og representasjonsutøvere

- Krav til disse utøverne er inntatt i landslagsmodellen for de respektive grenene.
- Disse utøverne signerer egen landslagskontrakt som bl.a. inneholder en egen artikkel om Antidoping.
- Disse utøverne innen de olympiske grenene turn kvinner, turn menn og rytmisk gymnastikk må gjennomføre alle modulene i e-læringsprogrammet til World Anti-doping Agency (WADA) som heter "Anti-Doping Education and Learning Platform" (ADEL).
- Disse utøverne i TeamGym og gymnastikkhjul må gjennomføre ADNOs Ren Utøver.
- Disse utøverne oppfordres til å bli medlem av Facebook-gruppa «Antidoping for topputøvere».
- ADNO inviteres til å holde foredrag eller webinar hvert tredje år for respektive landslag.

Parkour

- Det vil bli avholdt konkurranser i Parkour i Norge i tiden framover. NGTF vil følge utviklingen, og legge inn tiltak dersom det blir relevant.

Ledere

- Ansatte med ansvar for de aktuelle gymnastene.
- Medisinsk støtteapparat.
- Trenere og annet personell knyttet til landslagene.
- Tekniske komiteer knyttet til turn kvinner, turn menn, rytmisk gymnastikk, TeamGym, parkour og arbeidsgruppe gymnastikkhjul.
- Medlemmer av delegasjoner til konkurranser og mesterskap.

Tiltak

- Medisinsk og sportslig støtteapparat signerer oppdragsavtale som sikrer at de er innforstått med at de er omfattet av NIFs antidopingregelverk (hvis de er medlem av klubb underlagt NIF er de allerede omfattet av NIFs antidopingregelverk).
Medisinsk og sportslig støtteapparat er underlagt samme krav til å holde seg oppdatert som utøverne i henhold til landslagsmodellene.
- Medisinsk og sportslig støtteapparat følger opp ift. medisiner og eventuelle søknader om medisinsk fritak.
- Medlemmer av medisinsk støtteapparat gjennomfører grunnleggende antidopingopplæring (Ren Utøver) og inviteres til ADNOs seminar for helsepersonell.
- Sportslig støtteapparat for landslag i alle grener gjennomfører grunnleggende antidopingopplæring (Ren Utøver).
- På trenermøte: Vise diskusjonsvideoer fra ADNO, og sette av litt tid til diskusjon etterpå.
 - A. [Diskusjonsvideo: Idrettens egenart - YouTube](#)
 - B. [Diskusjonsvideo: Hva slags kunnskap har du og utøverne dine? - YouTube](#)
 - C. [Diskusjonsvideo: Hva slags holdninger har ditt lag om doping? - YouTube](#)
- Ren Utøver inngår som del av Trener 2.
- Ansatte med ansvar for de aktuelle utøvere følger opp at utøverne har gjennomført Ren Utøver i henhold til landslagskontrakt.

Forbundsstyret, tekniske komiteer og arbeidsgruppe

Tiltak

- Forbundsstyret og komiteene er kjent med Rent Idrettslag og Ren Utøver.
- Antidoping er tema på forbundets felles samlinger for styret, komiteer og ansatte. ADNO kan levere aktuelle filer om Ren Utøver og Rent IL til bruk på slike møteplasser.

8.2 Lagsnivå

Ledere og trenere i lag med landslagsutøvere / representasjonsutøvere

Tiltak

- Antidoping inngår i alle landslagskontrakter som lag med utøvere i landslag må signere på.
- Lag med utøvere på landslag må gjennomføre Rent Idrettslag.
- Alle lag med konkurranseaktivitet oppfordres til å gjennomføre Rent Idrettslag.
- Medisinsk og sportslig støtteapparat er underlagt samme krav til å holde seg oppdatert som utøverne i henhold til landslagsmodellene.
- Alle arrangørlag må ha gjennomført Rent Idrettslag før tildeling av NM- og Norgescup-arrangement.

8.3 Annen aktivitet

Det gjennomføres svært mye aktivitet innen NGTF som ikke normalt vil være berørt av dopingspørsmål. Dette dreier seg om den daglige treningsaktiviteten i breddegymnastikken, samt de arrangementer som går inn under bredde.

Daglig trening

Lag må sikre at aktiviteten som utøves er i tråd med gjeldende regler innen norsk idrett generelt og det som følger dopingbestemmelsene. Medlemmer i lag er automatisk underlagt NIFs antidopingregelverk.

Arrangementer

Deltagere i aktiviteter i regi av forbundet, kretser eller lag innen NGTF må være medlem i et lag tilknyttet NGTF, og er dermed underlagt NGTFs og NIFS lov, herunder NIFs antidopingregelverk.

8.4 Kommunikasjon

Tiltak

- Nettsiden gymogturn.no inneholder oppdatert relevant informasjon om antidoping med bruk av link til [ADNOs nettside](#).
- Forbundet deler relevante innlegg fra ADNO i sosiale medier.
- Nyhetsbrev skal ha med informasjon om antidoping minst en gang årlig, for eksempel etter resertifisering.

9. Beredskapsplan

9.1 Varsling om positiv test

Varsling til forbundet ivaretas i henhold til ADNO sine vedtatte retningslinjer som innebærer at informasjon formidles til utøver og generalsekretær. Sakene holdes konfidensielle mellom de berørte parter inntil annet er besluttet / avklart.

NGTF på sin side følger følgende prosedyre:

- Generalsekretær oppretter kontakt med utøver.
 - Behov for oppfølging og støtteapparat rundt utøver avklares og iverksettes.
 - Behov for juridisk / medisinsk eller annen spesialkompetanse vurderes og kontaktes ved behov.
 - Juridisk avdeling i NIF og Olympiatoppen brukes som rådgivere for generalsekretæren.
 - Generalsekretæren uttaler seg på vegne av forbundet*
- * I tilfeller hvor generalsekretær kan anses å være inhabil overtar presidenten ansvaret. Visepresident trer inn i tilfeller hvor president og / eller generalsekretær er forhindret eller anses å være inhabile. I tilfeller hvor alle tre nevnte anses inhabile i en sak, oppnevnes annen talsperson i styret.

9.2 Mistanke om bruk av dopingmidler knyttet til person, klubb eller miljø

ADNO har en egen varslingskanal som bør benyttes. <https://www.antidoping.no/kontroll/tips-oss-om-doping>

Dersom mistanke eller bekymring likevel meldes til noe ledd i NGTF, så skal generalsekretæren kontaktes som deretter vil rådføres seg med Anti Doping Norge om videre framgangsmåte.

9.3 Gangen i en dopingsak

[Gangen i en dopingsak | Antidoping Norge](#)