

2026-2028



# LANDSLAGS- MODELL

---

TURN MENN



## Innholdsfortegnelse

|                                                                                            |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Bakgrunn .....</b>                                                                      | <b>3</b>  |
| <b>1. Målsetning Turn menn.....</b>                                                        | <b>4</b>  |
| 1.1 Overordnet mål mot 2028 .....                                                          | 4         |
| <b>2. Utviklingsfilosofi/utviklingstrapp .....</b>                                         | <b>4</b>  |
| 2.1 Utviklingsfilosofi .....                                                               | 4         |
| 2.2 Utviklingstrapp .....                                                                  | 6         |
| 2.3 Nettressurser .....                                                                    | 6         |
| 2.3.1 Aspirant 8–10 år .....                                                               | 6         |
| 2.3.2 Rekrutt 11–12 år .....                                                               | 6         |
| 2.3.3 Gutter 13–14 år .....                                                                | 7         |
| 2.3.4 Junior 15–16 år .....                                                                | 7         |
| 2.3.5 Junior 17–18 år .....                                                                | 7         |
| 2.3.6 Senior fra 18 år .....                                                               | 7         |
| <b>3. Landslagsmodell i turn menn som er klubb-basert .....</b>                            | <b>8</b>  |
| 3.1 Formål .....                                                                           | 8         |
| 3.2 Landslagsstruktur .....                                                                | 8         |
| 3.3 Uttak og uttakskriterier til landslag, internasjonale konkurranser og mesterskap. .... | 9         |
| 3.4 Treningsmodell for landslagutøvere.....                                                | 10        |
| 3.5 Kompetanse anbefaling til trenere for landslagsutøvere .....                           | 11        |
| <b>4. Internasjonal representasjon .....</b>                                               | <b>11</b> |
| <b>5. Medisinsk støtteapparat .....</b>                                                    | <b>12</b> |
| 5.1 Landslaget støtteapparatet består av følgende .....                                    | 12        |
| 5.2 Retningslinjer for medisinsk støtteapparat .....                                       | 12        |
| 5.2.1 Medisinsk støtteapparat for dagligtrening .....                                      | 12        |
| 5.2.2 Turn Menns lege .....                                                                | 12        |
| 5.2.3 Medisinskoppfølging under representasjon for Norge.....                              | 13        |
| 5.2.4 Kompetanseoverføring fra støtteapparatet til trenergruppen.....                      | 13        |
| 5.2.5 Medisinsk og sportslig støtteapparat og Antidoping .....                             | 13        |
| <b>6. For klubber og trenere med gymnaster på landslaget .....</b>                         | <b>14</b> |
| 6.1 Deltakelse med trener på samlinger.....                                                | 14        |
| 6.2 Trenere til konkurranser og invitasjonskonkurranser.....                               | 14        |
| 6.3 Informasjonsdeling og kompetanseoverføring.....                                        | 14        |
| 6.4 Ansvar for nasjonale konkurranser.....                                                 | 14        |
| <b>7. Toppidrett og utdanning .....</b>                                                    | <b>15</b> |
| 7.1 Toppidrett og førstegangstjeneste .....                                                | 15        |
| 7.2 Toppidrett og jobb.....                                                                | 15        |
| <b>8. Økonomi.....</b>                                                                     | <b>15</b> |



|     |                                                           |    |
|-----|-----------------------------------------------------------|----|
| 8.1 | Forsikringer og lisenser.....                             | 15 |
| 8.2 | Egenandel landslagssamlinger.....                         | 15 |
| 9.  | Toppidrettsstipend .....                                  | 16 |
| 10. | Antidoping.....                                           | 16 |
| 11. | Internasjonal utøverlisens .....                          | 16 |
| 12. | Utvidet konkurranseforsikring- og trenerlisens .....      | 16 |
| 13. | Bestemmelser for representasjon i regi av forbundet. .... | 17 |



## Bakgrunn

Forbundstinget i 2004 vedtok toppidrettssatsing turn menn mot OL 2016. Satsningen ble styrket i 2013 gjennom etableringen av et landslagssenter. På forbundstinget i 2016 ble toppidrettssatsingen til turn menn vedtatt videreført med en sentralisert modell, og med et mye større fokus på lagmålsetninger.

Modellen for toppidrettsarbeidet innen turn menn var bygget rundt den sentraliserte løsningen.

Fra 2021 har det blitt jobbet under en klubbasert modell.

NGTF har vedtatt svært høye målsetninger for turn menn sine resultater internasjonalt. Disse er krevende og er helt avhengig av at de beste gymnastene trener minst på nivå med de utøvere som vi konkurrerer mot internasjonalt, både i volum, kvalitet og nivå. Sannsynligheten for å lykkes med dette mener vi er størst når de beste trener sammen, og at laget kontinuerlig måler seg mot internasjonale konkurrenter.

NGTF og Olympiatoppen definerer en toppidrettsutøver som en som gjør trenings- og forberedelsesarbeid på lik linje med de beste utøverne i verden. Arbeidet fører til jevnlig prestasjoner på det øverste nivået internasjonalt.

Innen turn vil det øverste nivået være definert gjennom at man i mesterskap som VM, EM, EG og World Cup, kvalifiserer seg til mangelkamp/enkeltapparatfinaler, og gjennom kvalifisering til deltagelse i OL.

Gode prestasjoner i andre internasjonale mesterskap som Nordisk, Nord Europeisk, World Challenge Cup samt andre internasjonale invitasjonskonkurranser anses ikke som en del av det øverste nivået, men som viktige delmål mot det øverste nivået.

For å oppnå dette må utøveren være utviklingsorientert, disiplinert, inkluderende og målbevisst slik at de gjennom det daglige arbeidet kontinuerlig søker forbedringer.



# 1. Målsetning Turn menn

Turn menn sin aktivitet fra bredde til toppidrett bygger på Strategisk plan (2024-2028). Denne planen gir oss også føringer for hvordan vi skal drive vår toppidrett.

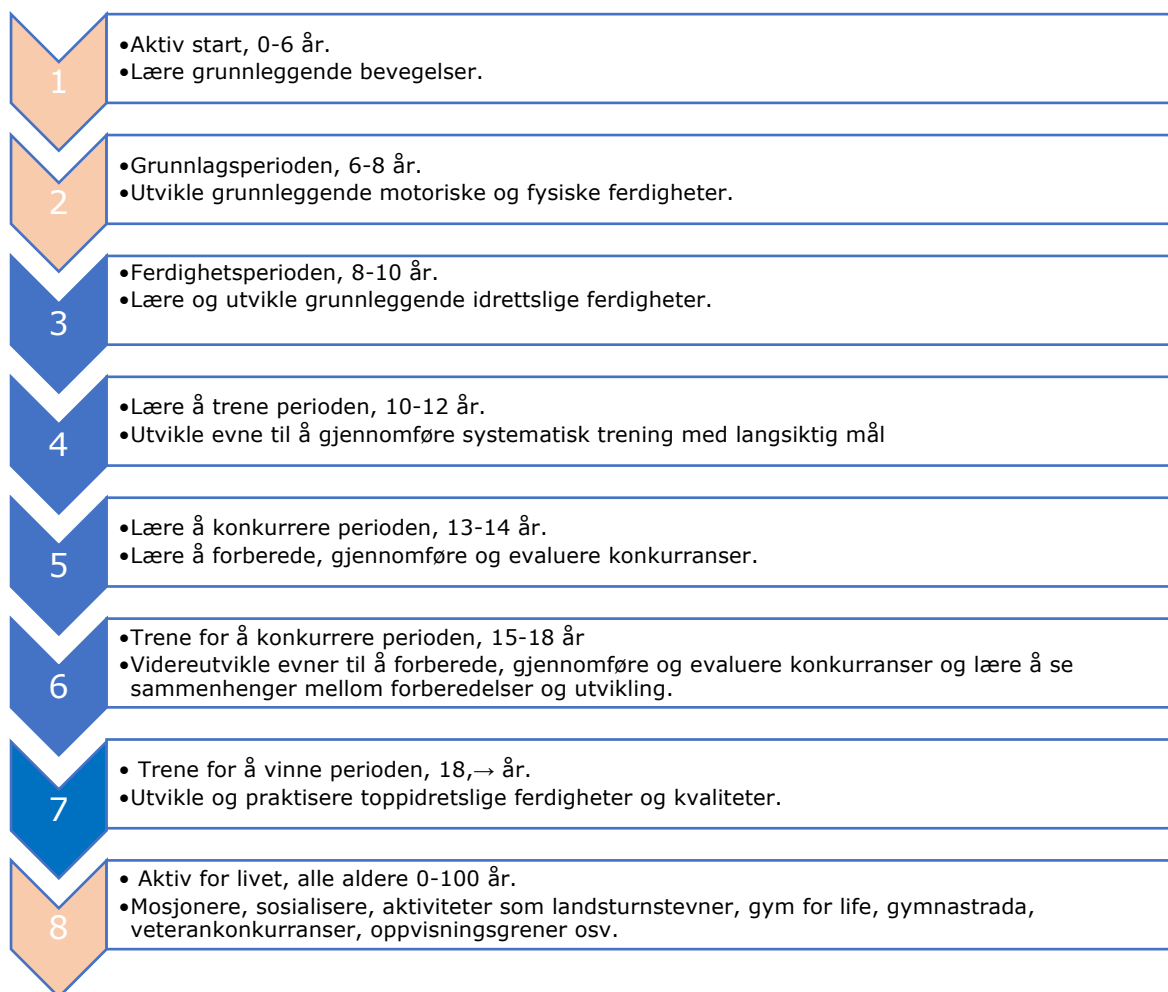
## 1.1 Overordnet mål mot 2028

Turn menn skal ha en etablert toppidrettskultur med deltakelse i OL og individuelle finaler i mangekamp eller enkeltapparater i internasjonale konkurranser. Vi skal jevnlig oppnå finaleplasser i World Cup (Challenge) og vinne enkelte medaljer.

# 2. Utviklingsfilosofi/utviklingstrapp

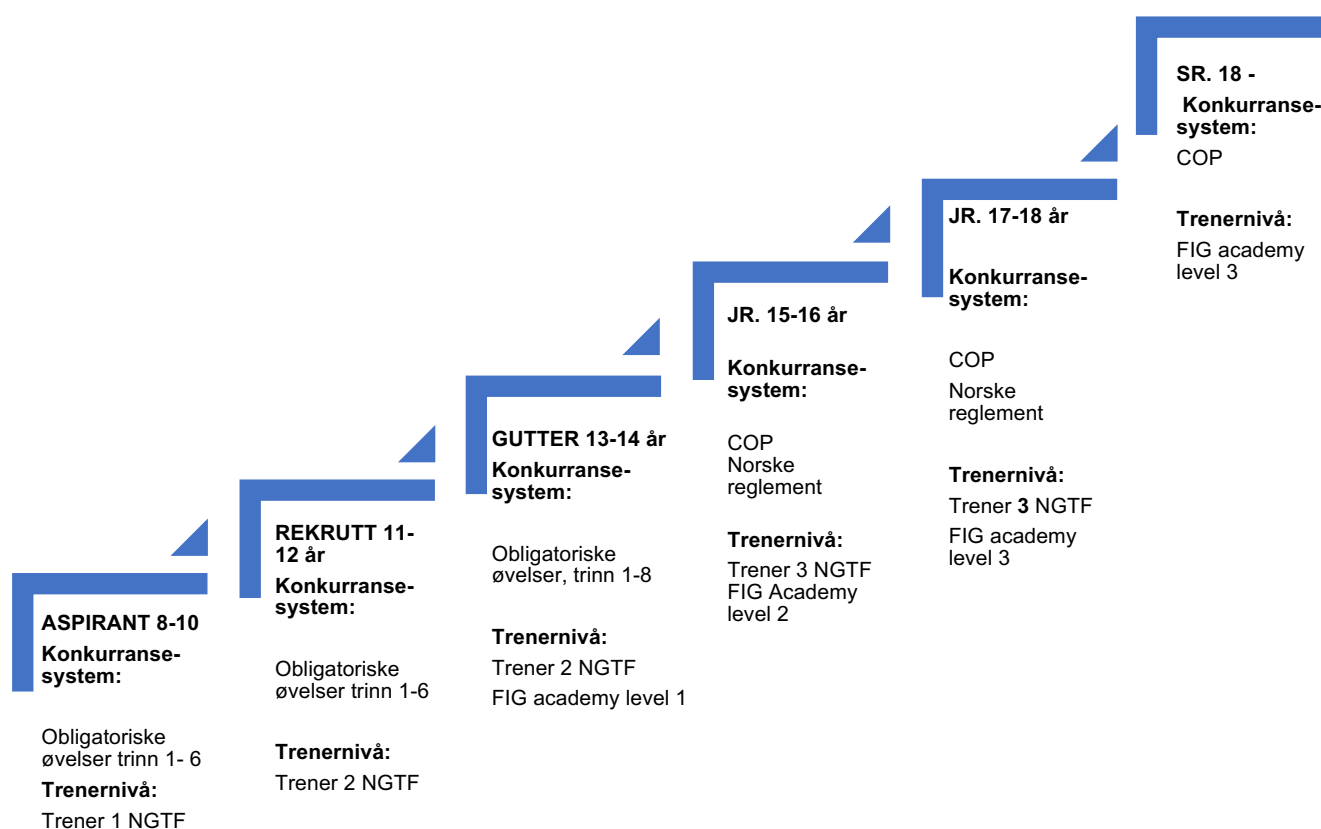
## 2.1 Utviklingsfilosofi

Turn menns utviklingsfilosofi baserer seg på LTAD (Long Term Athlete Development) modellen. I dette dokumentet finner du utviklingstrappen for turn menn og de ressursene som er tilgjengelig. I de åtte stegene som LTAD modellen inneholder, er det stegene 3-7 som TM spesifikt dekker, merket med blått i LTAD modellen.





## 2.2 Utviklingstrapp



## 2.3 Nettressurser

### 2.3.1 Aspirant 8–10 år

- Konkurransesystem
  - Obligatoriske øvelser (reviderte øvelser fra 2026 med Trinn 1 - 6)
- Trenernivå
  - Trener 1 NGTF

### 2.3.2 Rekrutt 11–12 år

- Konkurransesystem
  - Obligatoriske øvelser (reviderte øvelser fra 2026 med Trinn 1 - 6)
- Trenernivå
  - Trener 2 NGTF



### 2.3.3 Gutter 13–14 år

- Konkurransesystem
  - Obligatoriske øvelser (reviderte øvelser fra 2026 med Trinn 1 - 8)
  - Retningslinjer Ifact Norges Cup turn menn
- Trenernivå
  - Trener 3
  - FIG academy level 1: [World Gymnastics](#)

### 2.3.4 Junior 15–16 år

- Konkurransesystem
  - Code of Points (CoP):
    - [CoP 2025-2028](#)
  - Turn menn reglement 2026 v1.
    - [Reglement 2026](#)
  - Retningslinjer Ifact Norges Cup turn menn
    - [Retningslinjer](#)
- Trenernivå
  - Trener 3 NGTF
  - FIG academy level 2: [World Gymnastics](#)

### 2.3.5 Junior 17–18 år

- Konkurransesystem
  - Code of Points (CoP):
    - [CoP 2025-2028](#)
  - Turn menn reglement 2026 v.1
    - [Reglement 2026](#)
  - Retningslinjer Ifact Norges Cup turn menn
    - [Retningslinjer](#)
- Trenernivå
  - Trener 3 NGTF
  - FIG academy level 2: [World Gymnastics](#)

### 2.3.6 Senior fra 18 år

- Konkurransesystem
  - Code of Points (CoP):
    - [CoP 2025-2028](#)
  - Turn menn reglement 2026 v1.
    - [Reglement 2026](#)
  - Retningslinjer Ifact Norges Cup turn menn
    - [Retningslinjer](#)
- Trenernivå
  - Trener 3 NGTF
  - FIG academy level 3: [World Gymnastics](#)



## 3. Landslagsmodell i turn menn som er klubb-basert

### 3.1 Formål

Toppidrettssatsing innen turn krever betydelige økonomiske og faglige ressurser. For å lykkes med Norges langsiktige satsing mot OL, er det nødvendig å samle alle relevante aktører i en felles og koordinert satsing i turn menn.

I denne modellen er klubbene den viktigste bærebjelken. Klubbene har hovedansvaret for den daglige treningen og utviklingen av utøverne, og er avgjørende for at Norge ikke bare skal delta i OL, men også oppnå høye sportslige prestasjoner internasjonalt.

En klubb-basert landslagsmodell skal sikre:

- effektiv bruk av tilgjengelige midler
- tett samarbeid mellom forbund, klubber og landslagsapparat
- langsiktig utvikling av utøvere på internasjonalt toppnivå

Målet er å skape en bærekraftig struktur som styrker norsk turn på herresiden og legger grunnlaget for konkurransekraftige OL-prestasjoner

### 3.2 Landslagsstruktur

Turn menn sin landslagsstruktur er i hovedsak bygget opp av et juniorlandslag og et seniorlandslag. Antall gymnaster i de ulike gruppene kan variere fra år til år, avhengig av kvalifisering til landslaget i henhold til fastsatte kriterier.

For juniorgymnaster er det ønskelig at utøverne satser mot mangekamp, og landslagsgymnaster på juniornivå har derfor hovedfokus på mangekamp.

Seniorlandslaget består både av mangekamputøvere og individuelle apparatspesialister.

Gymnastene tas ut til landslagsgruppene i henhold til vedtatte kriterier. Uttakskriteriene baseres i utgangspunktet på internasjonalt nivå og bygger på et poengsystem (karakterer).

Uttak til konkurranser foretas i henhold til egne kriterier for den enkelte konkurranser.

Landslagsutøvere som takker ja til en plass i aktuell gruppe må signere kontrakt og oppfylle kravene i punkt 4.1 «Utøverens sportslige forpliktelser» i nevnte kontrakt.

#### Landslagets rolle

Landslagssjefen har det øverste ansvaret for toppidrettsarbeidet og landslagene innenfor sin gren.

Landslagets rolle er å koordinere og kvalitetssikre arbeidet som utføres i klubbene, samt bidra med høy faglig kompetanse rettet mot internasjonalt toppnivå. Landslagsapparatet skal fungere som en støttende og samlende ressurs for klubbene, ikke som en erstatning for klubbens daglige treningsarbeid.

Dette innebærer blant annet:

- planlegging og koordinering av den internasjonale terminlisten.
- utarbeidelse av tydelige og forutsigbare uttakskriterier for landslag og for deltakelse i enkeltkonkurranser og mesterskap.
- koordinering av sportslig planlegging.
- faglig veiledning innen teknikk, fysisk trening, skadeforebygging og belastningsstyring.
- bidrag med internasjonal erfaring og forståelse av prestasjonskrav.



- oppfølging av utøvere og trenere i tråd med definerte utviklings- og prestasjonsmål.
- sikre en felles retning og standard for toppidrettssatsingen i turn menn.

Målet er å skape en helhetlig og målrettet satsing der klubb og landslag arbeider tett sammen mot felles internasjonale mål.

### **Klubbenes rolle og ansvar**

Klubbene har hovedansvaret for den daglige treningen og den langsiktige utviklingen av både utøvere og trenere. Dette omfatter planlegging og gjennomføring av treningsarbeidet i tråd med utøvernes utviklingsnivå og definerte prestasjonsmål.

Klubbene:

- sikre daglig treningskvalitet og kontinuitet i treningsarbeidet.
- utvikle utøvere i samsvar med nasjonale og internasjonale krav.
- bidra til kompetanseutvikling av trenere.
- sikre relevant støtteapparat (fysioterapeut m.m.) for daglig treningsoppfølging.
- følge anbefalinger og retningslinjer fra landslagsapparatet
- tilrettelegge for samarbeid og informasjonsdeling med landslaget.

Gjennom tett samarbeid mellom klubb og landslag legges grunnlaget for en bærekraftig toppidrettsmodell, der klubbene er den viktigste arenaen for utvikling og prestasjon i norsk turn menn.

## **3.3 Uttak og uttakskriterier til landslag, internasjonale konkurranser og mesterskap.**

Uttak til landslag og internasjonale konkurranser skal være basert på tydelige, objektive og forutsigbare kriterier. I utgangspunktet er uttakskriteriene for landslaget knyttet til krav og prestasjonsnivå på internasjonalt nivå.

Formålet med uttakssystemet er å sikre kvalitet, rettferdighet og langsiktig utvikling i tråd med Norges mål om internasjonale toppresultater og OL-deltakelse.

### **3.3.1 Grunnprinsipper for uttak**

Uttak vurderes på bakgrunn av:

- oppnådde konkurranserresultater nasjonalt og internasjonalt
- prestasjonsnivå målt opp mot internasjonale referanser og FIG-krav.
- vanskelighetsgrad (D-score), utførelse (E-score) og stabilitet.
- utviklingspotensial og progresjon over tid.
- helsetilstand, belastningstoleranse og skadehistorikk
- etterlevelse av individuelle trenings- og utviklingsplaner

### **3.3.2 Uttak til landslag**

Uttak til landslag gjøres av landslagssjef, for en definert periode og evalueres jevnlig. Uttaket skal reflektere både utøvernes aktuelle internasjonale konkurransekraft og deres langsiktige utviklingspotensial frem mot mesterskap og OL.

### **3.3.4 Uttak til enkeltkonkurranser**

Uttak til enkeltkonkurranser baseres i tillegg på:

- konkurransespesifikke mål og prioriteringer.
- lagets totale konkurransekraft.
- individuell apparatspesialisering der dette er relevant.



### 3.3.5 Ansvar og kommunikasjon

Landslagsledelsen har det endelige uttaksansvaret, basert på fastsatte kriterier. Alle uttakskriterier skal være skriftlige, offentlig tilgjengelige og kommuniseres i god tid før gjeldende sesong. Eventuelle endringer i kriteriene skal varsles i forkant.

Uttakskriteriene distribueres til aktuelle klubber før hver konkurransesesong og publiseres på NGTFs nettsider.

Videre skal uttakskriteriene gjennomgå med aktuelle klubbtrenerne ved første hensiktsmessige anledning. Dette for å sikre felles forståelse, forutsigbarhet og god kommunikasjon mellom klubb og landslag.

## 3.4 Treningsmodell for landslagutøvere.

Gymnaster som oppfyller uttakskriteriene for aktuell gruppe, forventes å ha en treningsmengde i tråd med oversikten nedenfor. Dette gjelder både for mangelkampgymnaster og gymnaster som satser på enkeltapparater.

- Seniorlandslag: minimum 27 - 28 timer per uke.
- Juniorlandslag: minimum 20 - 22 timer per uke.

Klubben bør så langt det er mulig tilby trening med maksimalt 5 landslagsgymnaster på hver gruppe for landslagutøvere. Dette for å sikre kvalitet og oppfølging på den enkelte utøver.

Den klubb-baserte landslagsmodellen bygger på at hoveddelen av treningen gjennomføres i klubb, mens landslaget har en koordinerende, kvalitetssikrende og støttende rolle.

Treningsmodellen skal sikre høy kvalitet i den daglige treningen, samtidig som den legger til rette for felles utvikling mot internasjonalt toppnivå.

### 3.4.1 Daglig trening i klubb

Den daglige treningen gjennomføres i klubb og er klubbens ansvar.

Klubben har ansvar for å:

- planlegge og gjennomføre treningen i tråd med utøverens individuelle utviklings- og prestasjonsplan.
- sikre tilstrekkelig treningsmengde og kvalitet på toppidrettsnivå.
- følge landslagets faglige anbefalinger og overordnede prioriteringer.
- ivareta belastningsstyring, skadeforebygging og helhetlig oppfølging i samarbeid med støtteapparat.

### 3.4.2 Dagbok for utøvere

Alle landslagutøvere skal føre en **trenings- og utviklingsdagbok**, som dokumenterer:

- gjennomført trening og mengde
- opplevd prestasjon og tekniske mål
- eventuell smerte, skader eller annen helserelatert informasjon

Dagboken skal være tilgjengelig for klubbtrener og landslagsapparat, og brukes som verktøy for å sikre individuell oppfølging, skadeforebygging og optimal utvikling.

<https://dev.gymtrackworld.com>

**Den fungerer også som grunnlag for evaluering ved landslagssamlinger og konkurranser.**

### 3.4.3 Landslagssamlinger

Landslagssamlinger skal:

- bidra til kvalitetssikring av treningsarbeidet i klubb.
- gi faglig påfyll innen teknikk, fysisk trening og konkurranseforberedelser
- sikre felles forståelse av internasjonale krav og prestasjonsstandarder
- brukes til evaluering av progresjon opp mot definerte mål



Antall og innhold i samlingene tilpasses sesongplan, internasjonal terminliste og tilgjengelige ressurser.

Gjennom året kan trenere bli innkalt til landslagssamlinger med spesifikt tema som treneren er ansvarlig for på samlingen. Slike engasjement blir honorert de dagene de jobber.

På samlinger hvor trener ikke direkte blir innkalt, men inviteres via åpen invitasjon honoreres treneren ikke.

#### **3.4.4 Individuell oppfølging**

Hver landslagsutøver skal ha en individuell utviklingsplan utarbeidet i samarbeid mellom klubb og landslag. Planen skal:

- ta utgangspunkt i internasjonale krav og langsiktige mål (EM, VM, OL)
- være dynamisk og evalueres jevnlig
- sikre helhetlig utvikling av tekniske, fysiske og mentale ferdigheter
- inkludere informasjon fra trenings- og utviklingsdagbok som grunnlag for evaluering og tilpasning

#### **3.4.5 Samhandling klubb – landslag**

Treningsmodellen forutsetter tett og kontinuerlig dialog mellom klubb og landslag.

Dette inkluderer:

- regelmessig informasjonsutveksling om treningsinnhold og belastning
- evalueringer av utøverutvikling.
- tydelige ansvarsforhold for oppfølging mellom samlinger og konkurranser

Målet med treningsmodellen er å sikre en bærekraftig, effektiv og målrettet toppidrettssatsing der klubb og landslag sammen utvikler utøvere til internasjonalt toppnivå.

### **3.5 Kompetanse anbefaling til trenere for landslagsutøvere**

Trenere for landslagsutøvere på juniornivå bør, så langt det er mulig, inneha kompetanse tilsvarende FIG Academy nivå 2.

For trenere på seniornivå anbefales kompetanse tilsvarende FIG Academy nivå 3, i henhold til utviklingstrappen beskrevet i punkt 3.2.

Videre forventes det at trenerne har kjennskap til gjeldende FIG Code of Points, blant annet gjennom deltakelse på forbundets dommerkurs eller høyere kvalifiserende utdanning.

## **4. Internasjonal representasjon**

NGTF har ansvar for norsk deltakelse i internasjonale konkurranser, herunder World Cup, World Challenge Cup, VM, EM, Nordisk mesterskap, NEM og OL.

NGTF utarbeider planer og foretar uttak av lag, utøvere, trenere og øvrig støtteapparat til internasjonal representasjon.

NGTF dekker kostnader knyttet til internasjonale konkurranser, inkludert reise og opphold, for utøvere, trenere og støtteapparat som er tatt ut til representasjon.



## 5. Medisinsk støtteapparat

### 5.1 Landslaget støtteapparatet består av følgende

#### Bente Amundsen

- Fysioterapeut og osteopat, lokalisert i Trondheim. Fysioterapeut for landslagene på senior- og juniornivå. Deltar på landslagssamlinger og internasjonale konkurranser ved behov og avhengig av tilgjengelige ressurser.

#### Fredrik Pedersen

- Fysioterapeut, lokalisert i Stavanger. Deltar også på samlinger og internasjonale konkurranser ved behov og avhengig av tilgjengelige ressurser.

#### Lars Kolsrud

- Lege, lokalisert i Oslo.

### 5.2 Retningslinjer for medisinsk støtteapparat

#### Skadeforebygging og oppfølging av skader/sykdom

##### 5.2.1 Medisinsk støtteapparat for dagligtrening

Klubbtrener og det lokale støtteapparatet har hovedansvaret for treningsplanlegging, inkludert intensitetsstyring. For utøvere som takker ja til landslagsplass, anbefales det at klubb og utøver knytter til seg et lokalt behandlernetverk. Dette nettverket kan bidra med skadeforebygging, oppfølging av skader og helhetlig støtte i den daglige treningen og bør ha direkte kommunikasjon med ansvarlig landslagsfysioterapeut, Bente Amundsen, og landslagslege, Lars Kolsrud.

Ved skader som medfører helt eller delvis avbrekk i planlagt turntrening i **en uke** eller mer skal dette meldes inn av klubb/trener til landslagssjefen og ansvarlig landslagsfysioterapeut Bente Amundsen.

Følgende informasjon skal inngå:

- Kort beskrivelse av problemet inkludert om det er en akutt eller belastningsskade.
- Hva som er gjort av tiltak så langt (avlastning, oppsøkt helsepersonell – evt. hvilke undersøkelser som er gjort eller er planlagt inkl. bildediagnostikk som røntgen, MR og ultralyd – dette må oversendes til landslagsfysioterapeut og landslagslege).
- Evt. forventet prognose.
- Oversikt over planlagt behandling/rehabilitering, oversikt over hva som gjøres av alternativ trening, opptrappingsplan for turnspesifikk trening.
- Om det er behov for bistand fra landslagets støtteapparat – i form av undersøkelse / andre parts mening. Dette behovet kan selvfølgelig meldes senere i forløpet også.

Hensikten med innrapporteringen er å kvalitetssikre at utøverne får adekvat oppfølging. I tillegg skal den sikre at støtteapparatet har nødvendig informasjon for best mulig å bistå landslagssjefen i å gjøre kvalifiserte vurderinger av hvilke gymnaster som er aktuelle for ulike konkurranser og treningssamlinger.

Fysioterapeut eller andre i det medisinske støtteapparatet som deltar på samlinger eller representasjonsoppgaver for Norge er tilgjengelig for alle gymnastene under oppholdet. Ved stor pågang vil støtteapparatet, i samråd med trenerteamet gjøre en faglig prioritering.

##### 5.2.2 Turn Menns lege

Alle utøvere på junior- og seniorlandslag gjennomgår en helseattest-screening hos landslagslege Lars Kolsrud så snart som mulig, i direkte kommunikasjon med legen.



Legen kan kontaktes for idrettsmedisinske forhold – dvs. helsemessige forhold som får konsekvens for deltakelse i turnrelatert aktivitet. Forespørsel skal rettes direkte til legen av utøveren (foresatte) selv.

### **5.2.3 Medisinskoppfølging under representasjon for Norge**

Landslagsfysioterapeuten skal bidra med oppfølging av uttatte utøvere i forbindelse med representasjon for Norge, i den grad det er mulig å ha fysioterapeut til stede på internasjonale konkurranser og landslagssamlinger. Fysioterapeuten gir løpende tilbakemelding til utøverens lokale støtteapparat og trener, samt til foresatte dersom utøveren er under 18 år. Tilbakemeldingene inkluderer behov for ytterligere undersøkelser eller behandling, dersom dette vurderes som nødvendig.

### **5.2.4 Kompetanseoverføring fra støtteapparatet til trenergruppen**

Det skal gjennomføres årlig workshop med trenergruppen. Omfang avhenger av budsjettmidler. I tillegg skal naturlige møteplasser som treningssamlinger og mesterskap der fysioterapeut deltar benyttes til å gi trenerne/gymnastene individuell veiledning ved behov. Det forventes at aktuelle trener tar med seg kompetansen tilbake til egen klubb og bruker denne kompetansen i praksis.

Støtteapparatet skal ellers tilbyr kurs i skadeforebygging på forespørsel.

### **5.2.5 Medisinsk og sportslig støtteapparat og Antidoping**

I henhold til NGTF plan for Antidopingarbeid er støtteapparatet for landslag underlagt følgende krav:

- Medisinsk og sportslig støtteapparat er underlagt samme krav til å holde seg oppdatert som utøverne gjennom modellene for landslagsarbeidet.
- Medisinsk og sportslig støtteapparat signerer kontrakt som sikrer at de er innforstått med at de er omfattet av antidopingbestemmelsene
- Medisinsk - sportslig støtteapparat følger opp i medisiner og eventuelle søknader om fritak.
- Medlemmer av medisinsk støtteapparat gjennomfører grunnleggende antidopingopplæring og deltar i medisinsk seminar i ADNO regi.

## **6. For klubber og trenere med gymnaster på landslaget**

### **6.1 Deltakelse med trener på samlinger**

Ved uttak av gymnaster deltar klubbtrenerne på landslagssamlinger og konkurranser der det vurderes som naturlig og etter behov. Dette sikrer kontinuitet og kompetanseoverføring mellom klubb og landslag.

### **6.2 Trenere til konkurranser og invitasjonskonkurranser**

Trener eller trenerteam til konkurranser og invitasjonskonkurranser tas ut av landslagssjefen, basert på erfaring, kompetanse og konkurransens karakter samt utøvernes behov.

Det anbefales at klubbene aktivt støtter og utvikler sine trenere med mål om å løfte utøvere frem til landslagsnivå. Trenerens engasjement og kompetanse er avgjørende for utøvernes utvikling og prestasjon på både nasjonalt og internasjonalt nivå.

### **6.3 Informasjonsdeling og kompetanseoverføring**

Under samlinger og internasjonale konkurranser gis informasjon, kompetanse og planer, samt krav og retningslinjer som gjennomgås med klubbtrenerne. Landslaget gjør tilgjengelig skriftlig materiell der det er mulig.

For å optimalisere kommunikasjon og sikre kontinuitet, forventes det også at klubbtrener selv rapporterer relevant informasjon fra samlinger og konkurranser tilbake til aktuelle personer i egen klubb.

### **6.4 Ansvar for nasjonale konkurranser**

Det er klubbens ansvar og melde på gymnaster som representerer sin klubb til nasjonale konkurranser.



## 7. Toppidrett og utdanning

Olympiatoppen har inngått avtaler med en rekke utdanningsinstitusjoner om tilrettelegging av studiene slik at toppidrettsutøvere skal få mulighet å kombinere toppidrettssatsing med utdanning.

Olympiatoppen har mer informasjon her:

<https://olympiatoppen.no/fagomrader/utdanning-og-karriere/>

### 7.1 Toppidrett og førstegangstjeneste

Landslagsutøvere som satser på toppidrett, kan få fritak fra deler av førstegangstjenesten. Det er derfor viktig at utøverne setter seg inn i gjeldende prosedyrer for hvordan dette gjennomføres, samt hvilke tidsfrister og krav som gjelder.

Mer informasjon om regelverk og søknadsprosedyrer finnes her:

<https://olympiatoppen.no/fagomrader/utdanning-og-karriere/toppidrett-og-forstegangstjeneste/>

### 7.2 Toppidrett og jobb

Informasjon fra Olympiatoppen: <https://olympiatoppen.no/fagomrader/utdanning-og-karriere/toppidrett-og-jobb/>

## 8. Økonomi

NGTF skal gi utøveren et tilbud som ut ifra NGTFs tilgjengelige ressurser er best egnet til å oppnå de målsettinger som er nedfelt i NGTFs planverk.

NGTF skal:

- Bidra med tilrettelegging for satsning for den aktuelle utøver.
- Ha et trener- og støtteapparat med relevant faglig kompetanse.
- Bidra med andre relevante ressurspersoner.
- Tilgang til støtte for medisinsk behandling.
- Tilrettelegge for treningssamlinger, nasjonalt og/eller internasjonalt.
- Finansierte reise og opphold ved representasjonskonkurranser etter uttak.
- Finansierte representasjonsbekledning som utøveren plikter å benytte.
- Ha jevnlig oppfølging av utøveren gjennom kommunikasjon med landslagssjef/landslagstrener.

### 8.1 Forsikringer og lisenser

NGTF tegner følgende forsikringer hvor utøveren skal omfattes:

- Reiseforsikring.
- FIG-lisens

### 8.2 Egenandel landslagssamlinger

Det er en egenandel pr. dag i forbindelse med treningssamlinger nasjonalt og internasjonalt.

For turn menn er egenandelen kr. 800,- pr. dag f.o.m. ankomstdag t.o.m. hjemreisedag.

Respektive klubb faktureres i etterkant av hver samling.

Egenandeler i forbindelse med treningssamlinger gjelder ikke for utøvere som mottar toppidrettsstipend fra NGTF.

Egenandeler i forbindelse med treningssamlinger gjelder ikke for samlinger internasjonalt som er i direkte forbindelse med mesterskap.



## 9. Toppidrettsstipend

Dette er ikke søkbart, men blir tildelt etter oppsatte kriterier. Stipendet er delt inn i nivåer som for 2021 er som følger:

- A-stipend: 120.000,-
- B-stipend: 60.000,-

Kriterier for stipend finner du [her](#).

## 10. Antidoping

Utøveren er forpliktet til å etterleve de til enhver tid gjeldende dopingbestemmelser, herunder NIFs og WADAs dopingbestemmelser. Utøveren skal holde seg løpende orientert om disse reglene. Utøveren er også kjent med at han plikter å underkaste seg dopingkontroll. Mer informasjon finner du på hjemmesiden til Antidoping Norge: [Antidoping Norge](#)

Utøvere på junior- og seniorlandslaget er forpliktet til å gjennomgå alle modulene i e-læringsprogrammet til Antidoping Norge [Ren Utøver](#) og registrere seg slik at NGTF får informasjon om dette.

Utøvere på junior- og seniorlandslag er forpliktet til å gjennomgå alle modulene i e-læringsprogrammet til WADA. Mer informasjon om dette finner dere her: [WADA](#). Dette er obligatorisk for alle som skal ha FIG lisens, ref. pkt. 12 i landslagsmodellen.

## 11. Internasjonal utøverlisens

FIG krever at alle utøvere som skal delta i internasjonale konkurranser som er sanksjonert av FIG skal ha godkjent utøverlisens (FIG-lisens). Mer informasjon kan du finne i FIG sitt reglement «Licence Rules» : [World Gymnastics](#)

Som utgangspunkt krever NGTF at alle gymnaster på junior- og seniorlandslaget har denne lisensen så vi ikke står i en situasjon at noen ikke har godkjent lisens ved påmelding til konkurranser. Lisensen må fornyes hvert andre år.

NGTF ordner lisensen til alle utøvere, samt dekker kostnaden per lisens for utøvere som er aktuelle for representasjonsoppdrag, men utøvere/foresatte må fremskaffe relevante dokumentasjon for å kunne få lisensen registret. Dette gjelder i hovedsak passbilde og kopi av pass. Passet blir forskriftsmessig lagret i systemet til NGTF i henhold til regler om GDPR.

## 12. Utvidet konkurranseforsikring- og trenerlisens

Utøvere er forpliktet til å tegne utvidet konkurranseforsikring (konkurranselisens). Dette er en forsikring som også gjelder trening. Det er et krav om at gymnaster skal ha tegnet utvidet konkurranseforsikring før første aktivitet i kalenderåret i regi av NGTF. Det anbefales også på det sterkeste å ha dette i orden fra første trening i egen klubb.

Trenere som er tatt ut til å representere NGTF på konkurranser eller samlinger er forpliktet til å ha tegnet trenerlisens som inkluderer yrkesskadeforsikring.

Mer informasjon om konkurranseforsikring og trenerlisens finner dere [her](#).



Turn menn

## **13. Bestemmelser for representasjon i regi av forbundet.**

Alle som representerer Norge, også i klubbregi, forplikter seg til å følge bestemmelsene for representasjon i regi av forbundet. Mer informasjon om dette og andre bestemmelser finner du [her](#).

Med vennlig hilsen  
**Norges Gymnastikk- og Turnforbund**

Gabriel Negru  
Landslagssjef turn menn