



# Retningslinjer for arrangering av treningssamlinger i regi av Agder Gymnastikk- og turnkrets

## 1. Mål

Et av TeamGym-utvalget i Agder Gymnastikk- og Turnkrets (AGTK) sitt mål er å bidra til å videreutvikle TeamGym-aktiviteten i klubbene i regionen gjennom regionale treningssamlinger. Samlingene skal gi gymnaster og trenere faglig utvikling, både teoretisk og praktisk.

Treningssamlingene skal også bidra til at trenere i regionen blir motivert til å starte og/eller fortsette på trenerutdanning, samt styrke samarbeid og kompetansedeling mellom klubbene i kretsen.

## 2. Målgruppe og nivå

Treningssamlinger vil bli arrangert for følgende grupper:

- Aspirant: 9-10 år
- Rekrutt: 11-13 år
- Junior og senior: 13 år og eldre

Det vil bli arrangert egne samlinger for de tre gruppene.

## 3. Trenere til samling

TeamGym-utvalget i AGTK anbefaler trenere og ressurspersoner til samlingene basert på:

- Erfaring og relevant kompetanse
- Aktiv trenerpraksis
- Formidlingsevne
- Godkjenning fra TeamGym-utvalget i AGTK

Til hver samling skal det engasjeres:

- En hovedansvarlig godkjent ressursperson.
- Flere anbefalte trenere

Ressurspersonen skal ha overordnet faglig ansvar for samlingen.

Regionale trenere vil benyttes for å redusere kostnader.

TeamGym-utvalget i AGTK fører en oversikt over anbefalte ressurspersoner og trenere.

## 4. Ansvarsfordeling

TeamGym-utvalget i AGTK:

- Faglig ansvarlig
- Godkjenning



- Kvalitetssikring

#### Arrangørklubb:

- Praktisk og økonomisk ansvar
- Hall, logistikk og påmelding

#### Ressursperson

- Overordnet sportslig og faglig ansvar
- Ansvar for trenerutvikling
- Fordeling av ansvar mellom innleide trenere
- Tilpasning av treningsopplegg innenfor godkjente tidsrammer
- Bidra til best mulig faglig utbytte for deltakere

Ved vesentlige avvik kan TeamGym-utvalget i AGTK trekke støtten.

### 5. Krav til omfang og innhold

For å være berettiget støtte skal samlingen:

- Ha minimum:
  - Aspirant: 4 klokke timer totalt innhold
  - Rekrutt: 6 klokke timer totalt innhold
  - Junior og senior: 6 klokke timer totalt innhold
- Inneholde trenerutvikling
- Omfatte alle tre apparater: frittstående, tumbling og trampett (unntak av aspirant)

Samlingen skal tilpasses målgruppe og nivå.

### 6. Tidsplan

Arrangør skal legge ved detaljert tidsplan ved søknad.

Ønsket struktur:

- Teori for trenere i starten eller i forkant av samlingen
- Felles oppstart og informasjon
- Apparatøker
- Pauser og lunsj
- Avslutning og evaluering
- Oppfølging av klubbtrenerne

Ved svært høy eller lav påmelding kan planen justeres i samråd med TeamGym-utvalget i AGTK.

### 7. Deltakeravgift

Veiledende deltakerpriser:

- Aspirant (1 dag): 100-200 kr
- Rekrutt (1 dag): 200-300 kr
- Rekrutt (2 dager): 300-400 kr
- Junior og senior (1 dag): 500-600 kr
- Junior og senior (2 dager): 600-900 kr



## 8. Arrangørstøtte

TeamGym-utvalget i AGTK kan yte økonomisk støtte til godkjente samlinger:

- Fast støtte mellom kr 5000 - 10 000 kr per samling

Støtte utbetales etter godkjent rapportering.

## 9. Økonomi

TeamGym-utvalget i AGTK kan subsidiere følgende utgifter til anbefalte ressurspersoner og trenere.

- \* Reise (billigste reisemåte). Ved bruk av bil - etter statens satser.
- \* Hotell ved behov
- \* Mat og drikke
- \* Honorar kr. 400,- pr. time (60 minutter). Dette inkl. eventuelle forberedelser hvis ikke annet er avtalt.

## 10. Krav til omfang og innhold

Arrangør skal benytte seg av ressurspersoner og aktuelle trenere.

TeamGym-utvalget i AGTK er sammen med arrangør ansvarlig for å hente inn kompetente trenere til billig pris.

## 11. Reise, overnatting og bespisning

Arrangør er ansvarlig for:

- Reiseplanlegging for ressurspersoner og innleide trenere
- Mat og drikke under samlingen for ressurspersoner og innleide trenere
- Mat og drikke for deltakere (aspirant unntatt)

## 12. Rapportering og dokumentasjon

### Rapport fra ressurspersoner og innleide trenere

Ressurspersoner og innleide trenere skal levere en kort faglig rapport innen 14 dager.

### Rapport fra arrangør

Arrangør skal levere rapport innen 14 dager etter gjennomført samling.

### Faktura

Arrangør utbetaler alle utgifter og sender samlet faktura til AGTK i EHF-format med nødvendige vedlegg.

## 13. Evaluering og kvalitetsutvikling

TeamGym-utvalget i AGTK sammenstiller årlig erfaringer fra samlingene.

Retningslinjene justeres ved behov for å sikre kontinuerlig forbedring.

TeamGym-utvalget i AGTK vil være til stede under samlinger for å kvalitetssikre.

## 14. Utlysning og søknad

Samlinger utlyses årlig i april/mai



Tildeling skjer innen juni.

Søknad sendes til:

[tropp@agtk.no](mailto:tropp@agtk.no)

Søknaden skal inneholde:

- A. Informasjon om anlegg og tilgjengelig utstyr
- B. Forslag til tidsplan som kan videreutbredes med ressursperon

Mangelfulle søknader behandles ikke.

### **15. Annet**

Ved eventuelle spørsmål - ta kontakt med TeamGym-utvalget i AGTK på:

[tropp@agtk.no](mailto:tropp@agtk.no)

Med vennlig hilsen

TeamGym-utvalget i AGTK

Styregodkjent mars 2026