



# Sportslig plan Tromsø Turnforening 2021 - 2026

## Innhold

Generelt	2
Treningstilbud	2
Avdeling gymnastikk	3
Barn 1 – 5 år	3
Gutter 6 – 10 år	3
Jenter 6 – 10 år	3
Gutter og jenter fra og med 11 år	3
Ungdomsmiljø	4
Lørdagsturn, turnskoler og kurstilbud	4
Voksenturn	4
Herretrimmen	4
Konkurransetidrett	5
Turn menn	6
Turn kvinner	7
Rytmask gymnastikk	8
Troppsturn	9
Dommere	9
Foresatte	10
Dugnad	10
Trenerkoordinator	11
Trenere	11
Gymnaster	11



## Generelt

Tromsø Turnforenings (TTF) aktivitetsverdier følger Norges idrettsforbunds formålsparagraf (§ 1-2) om at all idrettsaktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

Foreningens sportslige plan bygger på NIFs og NGTFs bestemmelser om barne- og ungdomsidrett. Det innebærer at våre utøvere skal oppleve trivsel og mestring på alle nivåer. Foreningen skal være et trygt sted å høre til. Det oppnår vi gjennom respekt for andre mennesker, deres meninger, prestasjoner og funksjoner, på tvers av kjønn, alder, funksjonsgrad og sosial og etnisk bakgrunn. Aktivitetene våre skal gi gode vaner for en varig sunn og helsefremmende livsstil, og prestasjonsutvikling skal ikke gå på bekostning av utøverens helse.

### Hovedmål:

I overensstemmelse med disse aktivitetsverdiene er vårt hovedmål å være best på gymnastikk og turn i Nord-Norge. Vi skal gi det beste turntilbudet og være sportens flaggskip i vår landsdel. Tromsø Turnforenings aktivitet skal representere mangfold og variasjon, og sørge for trygghet, vennskap og trivsel. Foreningen arbeider i tråd med FNs bærekraftsmål nr. 3 for å sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder. Vår organisasjon skal også bidra til integrering og kulturelt mangfold.

Sportslig plan fungerer som et styringsredskap for våre aktiviteter. Trenere, ansatte og tillitsvalgte legger opp aktivitet i tråd med den. Tidsperspektivet for sportslig plan er fem år. Revidering og endring må vedtas av årsmøtet, men all aktivitet bør kontinuerlig evalueres. Styret og sportslig utvalg skal årlig evaluere om aktiviteter styres av sportslig plan for å sikre at foreningens drift og utvikling samsvarer med den. Avdelinger utarbeider egen sportslig plan i overensstemmelse med denne overordnede planen.

## Treningstilbud

Tromsø Turnforening skal ha et bredt og variert tilbud for alle. Vi skal tilby aktivitet og trening til barn fra 1 år og oppover til og med voksne. Medlemmer i foreningen skal føle seg trygge og få muligheten til å utvikle seg til å bli en så god utøver som de selv ønsker.

Vi mener at turn skal være for alle. Et av våre mål er å etablere tilbud til parautøvere.

For å forhindre frafall fra idretten på grunn av familiens økonomiske situasjon, har Tromsø Turnforening opprettet solidaritetsfond. Gymnaster kan søke om støtte til turnaktivitet, se foreningens hjemmeside for ytterligere informasjon og retningslinjer.



## Avdeling gymnastikk

### Barn 1 – 5 år

Barn fra og med 1 år til og med 5 år trener i barnebasishallen som har miljø og utstyr tilpasset Gymlek i aldersgruppen. Konseptet *Gymlek* kombinerer gymnastikkens grunnelementer med lek. Det skal gi barna allsidig bevegelsestrening og stimulering av grunnleggende motoriske ferdigheter. På de yngste barnegruppene er en voksen med på treningen og sikrer barnet.

### Gutter 6 – 10 år

Gutter fra og med 6 år til og med 10 år fortsetter Gymlek og trening av gymnastikkens grunnelementer som definert i idrettens grunnstige for turn, men fokuserer mer på grunnleggende ferdigheter som er nødvendige for å mestre apparatene i turn menn. Treningstilbudet i denne aldersgruppen skal være en rekrutteringsarena hovedsakelig for turn menn, og gir også et godt grunnlag for rekruttering til troppsturn.

Utvikling av treningskonsepter og progresjoner ledes av trenerkoordinatorer i samarbeid med avdeling turn menn. Siden avdelingen har en særinteresse i aktivitetene, har den også et ansvar for å rekruttere trenere til disse partiene.

### Jenter 6 – 10 år

Jenter fra og med 6 år til og med 10 år fortsetter Gymlek og trening av gymnastikkens grunnelementer som definert i idrettens grunnstige for turn, men fokuserer mer på grunnleggende ferdigheter som er nødvendige for å mestre apparatene i turn kvinner og rytmisk gymnastikk. Treningstilbudet i denne aldersgruppen skal være en rekrutteringsarena hovedsakelig for turn kvinner og rytmisk gymnastikk, og gir også et godt grunnlag for rekruttering til troppsturn.

Utvikling av treningskonsepter og progresjoner ledes av sportslig administrasjon i samarbeid med avdeling turn kvinner og avdeling rytmisk gymnastikk. Siden avdelingene har en særinteresse i aktivitetene, har de også et ansvar for å rekruttere trenere til disse partiene.

### Gutter og jenter fra og med 11 år

Som i yngre aldersgrupper trener utøvere fra og med 11 år også etter idrettens grunnstige, men hovedfokuset flyttes fra apparatturn til treningsformene vi finner i SALTO-konseptet. SALTO står for *sosial, allsidig, lek, turn og oppvisning*, og er et virkemiddel for å beholde barn og ungdom i idretten. Konseptet retter seg mot basistrening og kroppsbeherskelse, og utøverne trener med utstyr som matte, hopp, tumbling, frittstående, trampett, trampoline og airtrack. Mange slutter i organisert idrett når de nærmer seg ungdomstida. Vi ønsker å tilby aktiviteter som skaper trivsel, samhold og et ønske om å bli i idretten. Dette treningstilbudet legger også til rette for rekruttering til troppsturn.



Utvikling av treningskonsepter og progresjoner ledes av sportslig administrasjon i samarbeid med avdeling troppsturn. Siden avdelingen har en særinteresse i aktivitetene, har den også et ansvar for å rekruttere trenere til disse partiene.

## Ungdomsmiljø

Tromsø Turnforening satser på ungdom. Ungdom er drivkraften i foreningen og utgjør mange av våre trenere og framtidige dommere. Derfor skal det være attraktivt for ungdom å være hos oss.

Tromsø Turnforening ønsker dialog og samarbeid med vår ungdom, og vil lytte til deres tanker om hvilke tilbud de ønsker. Vi forsøker å utdanne og ansette trenere med nødvendig kompetanse til å gjennomføre aktivitetene ungdommen selv ønsker å drive med.

Foreningen forplikter seg til å legge til rette for at vår ungdom kan delta på de samlinger, oppvisninger, stevner og konkurranser som er i deres interesser.

Å være ungdom i et idrettslag handler om mer enn trening. Vi vil skape et sosialt miljø for ungdom på tvers av avdelinger. Hvert halvår skal det arrangeres et sosialt arrangement for alle ungdommer i Tromsø Turnforening, tilrettelagt for alle uavhengig av nivå og tidligere erfaring. Sportslig utvalg er ansvarlig for planlegging og gjennomføring av arrangement.

## Lørdagsturn, turnskoler og kurstilbud

I tillegg til den ordinære breddeaktiviteten på hverdager, tilbyr Tromsø Turnforening turnaktiviteter for barn i form av lørdagsturn, turnskoler og kurstilbud. Aktivitetene retter seg mot Gymlek, SALTO og basistrening. Vi ønsker at lørdag apparatturn og tilbud om ekstra treningsdager i alder fra og med 6 år først og fremst er forbeholdt gymnaster som allerede trener på ordinære breddepartier. Det vil styrke breddetilbudet og gi bedre rekruttering til konkurranseavdelinger.

## Voksenturn

I likhet med barn og ungdom har også voksne godt utbytte av gymnastikk og turn. Tromsø Turnforening tilbyr aktiviteter til voksne over 18 år uavhengig av tidligere erfaring. Fokus ligger på grunnleggende trening som skal sikre god helse gjennom styrke, bevegelighet og koordinasjon. Vi vet at også voksne opplever idrettsglede og fellesskap i gymnastikk og turn. I tillegg til våre to ordinære voksenturngrupper, har vi også en gruppe voksne som trener på morgenen med fokus på bevegelighetstrening.

## Herretrimmen

Herretrimmen er for spreke menn som ønsker å trene sammen med andre. Tilbudet er for alle, men de fleste i gruppen er over 65 år gammel. Treninga er variert og inneholder blant annet innebandy, styrketrening og bevegelighetstrening.



## Konkurransedrett

Tromsø Turnforening driver konkurransedrett og har som mål å skape toppidrettsutøvere. De olympiske grener (1) turn menn, (2) turn kvinner og (3) rytmisk gymnastikk er våre primære satsinger innen toppidrett. Tromsø Turnforening satser også på troppsturn som konkurransegren på et nasjonalt nivå.

Ved rekruttering til konkurransegrupper skal det hovedsakelig rekrutteres fra breddepartier, forutsatt at aktiviteten der er tilrettelagt for videre utvikling i konkurransegrenene.

Rekruttering av gymnaster til konkurransegrupper følger ikke noen spesifikk framgangsmåte, men skjer ofte gjennom avdelingenes observasjoner på breddepartiene. Andre former for rekruttering skjer gjennom kommunikasjon mellom trenere og mellom trenere og avdeling, åpen dag, og samlinger. Rekruttering baseres på vurderinger om hver enkelt gymnast. Det viktigste er at rekrutteringen er velbegrunnet. Gymnaster kan rekrutteres til konkurransegrupper fra og med året de fyller syv (7) år. Slik sørger vi for at gymnasten har forutsetninger for konkurransetrening på plass.

For toppidretten i våre primære satsingsgrener er vårt hovedmål å utvikle individuelle utøvere, lag og tropp på nasjonalt og internasjonalt nivå i seniorklassen. Fordi et naturlig steg på veien dit er et godt trenings- og konkurransetilbud i juniorklassen, ønsker vi derfor å stille med utøvere og lag i Norgesmesterskap for senior og for junior. Vårt mål er utøvere både på junior- og seniorlandslag. For å sikre god rekruttering og utvikling i tråd med vårt hovedmål, deltar vi i nasjonale konkurranser også i rekruttklassen. Vi skal være en synlig klubb og stiller krav til at våre avdelinger deltar med rekruttlag i de grener som har dette konkurranseformatet.

For å oppnå en sterk seniorsatsing må treningstilbudet vi gir våre konkurranse- og toppidrettsutøvere skape langsiktig progresjon med fokus på trivsel, samhold og fysisk og psykisk helse. Da unngår vi tidlig frafall og skaper et sinn som ønsker og en kropp som klarer å trene. Treningen skal preges av høy kvalitet, skadeforebygging, trygghet og motivasjon. Våre trenere skal forberede utøvere tilstrekkelig før totalbelastning øker i volum, intensitet, frekvens eller treningsform.

For troppsturn er vårt mål deltakelse og gode prestasjoner i nasjonale konkurranser. For å oppnå dette er det viktig at avdelingens gymnaster konkurrerer og hevder seg regionalt allerede som rekrutt og junior. Slik langsiktig utvikling bidrar til å holde utøverne lenger i idretten og på et høyere prestasjonsnivå.

Tromsø Turnforening bidrar med støtte til våre utøvere for å dekke egenandeler til landslagssamlinger og deltakelse i Norgesmesterskap for junior og senior. Det ønsker vi å fortsette med. Vi vet også at høyere utdanning, arbeid og personlig økonomi gjør det utfordrende å være voksen utøver i Norge. En voksen utøver som har flyttet hjemmefra kan oppleve det som vanskelig å satse på idrett mens de har et ansvar for økonomiske utgifter og deltakelse på dugnad og møter. Tromsø Turnforening har som mål å kunne gi særskilt støtte til voksne utøvere for å dekke utgifter som egenandeler, treningsavgift, reise og opphold. Utøver (med avdeling) kan søke slik støtte. Forhold som må vurderes er boforhold, økonomiske forhold og at utøver holder et høyt nasjonalt nivå og satser mot Norgestoppen.



Innenfor de ulike konkurranseavdelinger har vi rom for dagens og morgendagens toppidrettsutøvere, men også utøvere som ønsker mindre treningsmengder og konkurranse på lavere nivå. Utøvere som ikke når landslagsdeltakelse eller høyt nasjonalt eller internasjonalt nivå, men fortsatt ønsker å trene på lavere nivå, ivaretar vi ved å tilrettelegge for at deres trening og oppfølging speiler deres ambisjoner. Vi anerkjenner at konkurranseturn handler om mer enn Norgesmesterskap og internasjonale konkurranser, og ønsker å beholde utøvere som vil satse til regionale og nasjonale konkurranser. Alle gymnaster skal føle seg ivaretatt først og fremst fordi det gir idrettsglede og trivsel, men også fordi gymnaster er en viktig arena til å rekruttere trenere, dommere og tillitsvalgte.

Antidoping Norge tilbyr et e-læringsprogram for idrettsutøvere, trenere, ledere og deres støtteapparat. Alle våre konkurranseutøvere, trenere og annet relevant personell på junior- og seniornivå skal gjennomføre e-læringsprogrammet "Ren Utøver" for å støtte antidoping i norsk idrett.

Konkurranseavdelingenes utvikling og satsing forankres i foreningens sportslige plan, Norges Gymnastikk- og Turnforbunds grenstrategier, FIGs Age Group Programme og Olympiatoppens strategier.

## Turn menn

Avdeling Turn Menn (ATM) er et konkurransetilbud innen apparatturn for menn. De seks konkurranseapparatene er frittstående, bøylehest, ringer, hopp, skranke og svingstang. Antall gymnaster vil variere ettersom tilbudet avhenger av trenerdekning, treningstimer i hallen og nivå på gymnaster. Tilbudet er for gymnaster som viser et spesielt talent og en særskilt interesse for turn. Fra og med året man fyller syv (7) år kan man rekrutteres til avdelingen. Rekruttering skjer hovedsakelig fra Tromsø Turnforenings egne breddepartier.

Avdelingen skal legge til rette for konkurranseaktivitet på regionalt-, nasjonalt- og internasjonalt nivå. En årlig målsetting er å stille lag i norske lagkonkurranser, både i rekrutt-, junior- og seniorklassen. Vi forsøker å legge til rette for individuelle tilpasninger basert på gymnastens ambisjoner. De som ønsker å satse mot et internasjonalt nivå og landslag skal kunne gjøre det i avdeling turn menn.

Å beholde flest mulig gymnaster lengst mulig i idretten er et mål i vår satsing. Alle utøvere skal føle trygghet, fellesskap og få god oppfølging. Samtidig vil det å være konkurransegymnast innebære noen krav, som disiplin, innsats og oppmøte.

Avdelingen har som mål å videreutvikle nye og nåværende trenere og dommere.

*Målsetting på antall gymnaster:*

<b>Parti</b>	<b>Alder</b>	<b>Treningstimer pr. uke</b>	<b>Antall gymnaster</b>
Aspirant	7-10 år	6-10 t	6-8
Rekrutt og turnstige klasse 1	11-12 år og 13 år	8-15 t	6-8
Junior	14-18 år	12-18 t	5-8
Senior	18 år og eldre	12-25 t	3-6

## Turn kvinner

Avdeling Turn Kvinner (ATK) er et konkurranse tilbud innen apparatturn for kvinner. De fire konkurranseapparatene er hopp, skranke, bom og frittstående. Antall gymnaster vil variere ettersom tilbudet avhenger av trenerdekning, treningstimer i hallen og nivå på gymnaster. Tilbudet er for gymnaster som viser et spesielt talent og en særskilt interesse for turn. Fra og med året man fyller syv (7) år kan man rekrutteres til avdelingen. Rekruttering skjer hovedsakelig fra Tromsø Turnforenings egne breddepartier.

Avdelingen skal legge til rette for konkurranseaktivitet på regionalt-, nasjonalt- og internasjonalt nivå. En årlig målsetting er å stille lag i norske lagkonkurranser, både i rekrutt-, junior- og seniorklassen. Vi forsøker å legge til rette for individuelle tilpasninger basert på gymnastens ambisjoner. De som ønsker å satse mot et internasjonalt nivå og landslag skal kunne gjøre det i avdeling turn kvinner.

Å beholde flest mulig gymnaster lengst mulig i idretten er et mål i vår satsing. Alle utøvere skal føle trygghet, fellesskap og få god oppfølging. Samtidig vil det å være konkurransegymnast innebære noen krav, som disiplin, innsats og oppmøte.

Avdelingen har som mål å videreutvikle nye og nåværende trenere og dommere.

*Målsetting på antall gymnaster:*

<b>Parti</b>	<b>Alder</b>	<b>Treningstimer pr. uke</b>	<b>Antall gymnaster</b>
Aspirant	7-10 år	5-9 t	6-10
Rekrutt	11-12 år	9-15 t	6-8
Junior	13-15 år	12-18 t	5-8
Senior	16 år og eldre	12-20 t	3-6



## Rytmisk gymnastikk

Avdeling Rytmisk Gymnastikk (ARG) er et tilbud på flere nivåer for utøvere fra og med 6 år. Alle mellom 6 og 10 år, uavhengig av nivå, kan begynne på RG dersom det er plass på gruppen for minirekrutter. Fra denne gruppen rekrutteres det videre til våre konkurransegrupper. Vi jobber for at gymnastene skal utvikle ferdigheter i selve idretten, men også som samarbeid med andre, danning og egen identitet.

Vi legger til rette for at våre konkurransegymnaster (fra og med året de fyller 11) kan trene mot et nasjonalt, eller et høyere internasjonalt, nivå. Vi støtter våre gymnaster som ønsker å satse mot landslag og utviklingslag. Vi ønsker utøvere individuelt, i duo/trio og/eller i tropp.

Treningsmengde og satsing tilpasses etter forutsetninger, ønske og behov. Treningene inneholder oppvarming, styrke og ulike øvelser for fleksibilitet, med et stort fokus på skadeforebygging. I tillegg trener gymnastene på redskapsteknikk og ballett. De seks konkurranseapparatene er frittstående, tau, ring, ball, køller og vimpel.

Hovedtrener har fireårig universitetsutdannelse som trenerspesialist i rytmisk gymnastikk, i tillegg til lang erfaring som tidligere konkurranseutøver. Andre trenere har blant annet utdannelse i ballett, trenerkurs og erfaring som tidligere utøver.

Gymnastene deltar i alle nasjonale rekruttkonkurranser, Norgescup, Nord-norsk mesterskap og Norgesmesterskap i regi av Norges Gymnastikk- og Turnforbund.

Avdelingen har mål om deltakelse i vennskapskonkurranser i Barentsregionen og vi legger til rette for at junior- og seniorgymnaster kan delta i internasjonale konkurranser i inn- og utland, FIG-konkurranser, Nordisk mesterskap, EM og VM.

*Målsetting på antall gymnaster:*

<b>Parti</b>	<b>Alder</b>	<b>Treningstimer pr. uke</b>	<b>Antall gymnaster</b>
Minirekrutt (åpent parti for alle)	6-10 år	2-15 t	12-16
Rekrutt Internasjonal (konkurransparti)	11-12 år	12-18 t	6-12
Junior Internasjonal (konkurransparti)	13-15 år	15-24 t	6-10
Senior Internasjonal (konkurransparti)	16 år og eldre	16-26 t	3-6
RG Nasjonal (åpent parti for alle)	11 år og eldre	3-7 t	10-15





## Troppsturn

Avdeling Troppsturn (ATT) er et konkurransetilbud innen troppsturn, som internasjonalt kalles TeamGym. De tre konkurranseapparatene er frittstående, trampett og tumbling. Troppsgymnastikk er en lagidrett hvor kvinner og menn konkurrerer sammen og hver for seg. Grenen ivaretar det sosiale samtidig som den stiller store krav til gymnastenes enkeltprestasjoner og samarbeidsevne. Gymnastene kan delta i konkurranser fra året de fyller 11. Rekruttering skjer hovedsakelig fra Tromsø Turnforenings egne breddepartier.

Vi arbeider for at våre troppsturnere skal være ledende i vår region, samt delta og prestere godt i nasjonale konkurranser. For å oppnå dette har avdelingen et mål om å utvide trener- og dommerstaben og heve deres kompetanse.

Å beholde flest mulig gymnaster lengst mulig i idretten er et mål i vår satsing. Alle utøvere skal føle trygghet, fellesskap og få god oppfølging. Samtidig vil det å være konkurransegymnast innebære noen krav, som disiplin, innsats og oppmøte.

*Målsetting på antall gymnaster:*

Parti	Alder	Treningstimer pr. uke	Antall gymnaster
Rekrutter	10-13 år	5-8 t	12-16
Junior	13-17 år	8-10 t	12-16
Senior	16 år og eldre	8-12 t	6+

## Dommere

Det er viktig at Tromsø Turnforening, som et flaggskip i nord-norsk turnsport, har høyt kvalifiserte dommere i sine konkurransegrener. Så lenge vi satser på konkurransegrener og stiller med gymnaster til regionale, nasjonale og internasjonale konkurranser, må vi sørge for at vi har et tilstrekkelig antall kompetente dommere. På denne måten kan utøvere og trenere få hjelp til utvikling. Samtidig tar vi ansvar for at konkurranser kan gjennomføres. Det er de tekniske komiteer i Norges gymnastikk- og turnforbund som utdanner dommere, men vi må ta initiativ og arbeide for at våre representanter gjennomfører dommerkurs og praktiserer håndverket. Tromsø Turnforening har som mål:

- å ha én internasjonal (FIG) dommer og minimum én forbundsdommer i våre satsingsgrener (turn menn, turn kvinner og rytmisk gymnastikk). I tillegg ønsker vi flere kretsdommere og e-dommere som kan dømme lokale og regionale konkurranser og testkonkurranser, og som fungerer som et steg på veien mot kompetansen som forbundsdommer.



- at alle trenere og utøvere (over aldersgrensen) i våre satsingsgrener gjennomfører minimum krets- eller e-dommerkurs. Trenere og utøvere på høyt nivå må prioriteres til forbundsdommerkurs.
- å ha et tilstrekkelig antall kompetente dommere til at våre grupper i trosssturn kan utvikle seg og forberede seg godt til og stille i konkurranser. Også hovedtrener(e) i trosssturn bør prioriteres til dommerkurs.

## Foresatte

Som foresatt er du en rollemodell og har et ansvar for å utvise positive og sunne holdninger. Sammen med foreningen er foresatte viktige for at utøveren opplever glede og trygghet i våre aktiviteter. Derfor oppfordrer vi alle til å sette seg inn i følgende råd:

1. Gode vaner starter tidlig. Lær barn fornuftige og sunne verdier om mat og drikke i forbindelse med fysisk aktivitet.
2. Husk at du er et viktig forbilde! Det er ikke alltid barna dine gjør som du sier, men de gjør ofte som du gjør.
3. Gi barnet bekreftelse på den personen det er, ikke på hva det presterer.
4. Vær bevisst på at barn og unge er i vekst og utvikling. Naturlige kroppslige forandringer gjør at idrettslige prestasjoner vil variere.
5. Unngå kommentarer om kropp eller vekt, både positive og negative.
6. Gi ros og støtte uansett resultat! Det er alltid noe positivt å fokusere på.
7. Du kan ikke leve ut dine drømmer gjennom barna, men du kan støtte barna til å nå den drømmen de selv har.

## Dugnad

Tromsø Turnforening er en ideell organisasjon som er avhengig av dugnadsinnsats og det forventes frivillig innsats fra våre medlemmer og foresatte. Det innebærer blant annet at medlemmer og foresatte stiller opp i forbindelse med sportslig arrangementer (som vår- og juleoppvisning, NM, NNM osv.), cafédrift, markedsarrangementer og andre inntektsbringende dugnader som for eksempel loddsalg. Våre aktivitetstilbud og arrangementer er ikke gjennomførbare uten dugnadsinnsats og er viktige inntektskilder for å kunne holde treningsavgifter og kontingenter så lave som mulig. Mengden dugnadsarbeid øker i takt med partiets aldersfordeling, og det forventes innsats av alle medlemmer.

Våre satsings- og konkurransegrener har et særlig ansvar for dugnadsarbeid. Konkurranseavdelingene er avhengig av den ekstra inntekten til reiser, samlinger og konkurranser, og har et høyere antall treningstimer. De har derfor en større dugnadsmengde og -hyppighet enn breddeavdelingen.



## Trenerkoordinator

Trenerkoordinator er ansatt i Tromsø Turnforening og arbeider som en del av administrasjonen. Trenerkoordinator fungerer også som avdeling gymnastikk (bredde) sin representant i sportslig utvalg. Stillingens arbeidsområder inkluderer rekruttering og veiledning av trenere og administrering av politiattester, trenerkontrakter og trenerlisenser. Trenerkoordinator har også en sentral rolle i utdanning av våre trenere, gjennom planlegging og gjennomføring av kurs. Sammen med daglig leder og administrasjonen er trenerkoordinator viktig for å realisere sportslig plan.

## Trenere

Vår viktigste ressurs for å nå målsettingene i Tromsø Turnforening er trenerne, både hel- og deltidsansatte. Tromsø Turnforening skal være en attraktiv arbeidsgiver som ivaretar, gir trygghet og forutsigbarhet for sine ansatte. Trenere skal ha fokus på å skape trygghet og legge til rette for et godt miljø. Gymnaster og trenere skal yte hverandre gjensidig respekt og spille på lag. Trenere skal arbeide for at utøvere behandler andre utøvere hensynsfullt og oppmuntrende.

Tromsø Turnforening har som mål at alle våre trenere innehar nødvendig og anbefalt kompetanse, utdanning og kurs. Vi ønsker å tilby trenere kurs og videre utvikling både innen turn, trenerrollen, pedagogikk, ernæring og treningslære. Vi vil at trenere gjenspeiler klubbens filosofi om livslang læring.

Trenere i Tromsø Turnforening forholder seg til retningslinjer fra turnforening og særforbund, samt idrettsforbundets retningslinjer for barne- og ungdomsidrett og arbeid mot doping. Trener skal gå foran som et godt eksempel med sunne holdninger til idrett, kropp og allmenn livsførsel. Våre trenere skal være tilpasningsdyktige og åpen for utvikling. Hovedtrener skal ha en kontaktliste på trening med oversikt over utøvere og kontaktinformasjon til foresatte. Trener har et ansvar for å vite hvor førstehjelpsutstyr er tilgjengelig hver trening. Foreningen må sørge for at tilstrekkelig førstehjelpsutstyr er på plass.

## Gymnaster

Som gymnast i Tromsø Turnforening behandler vi andre gymnaster, trenere, utstyr og inventar med respekt. Vi er på trening for å trene, lære og være sammen med andre. Vi rydder opp etter oss og forlater hallen slik vi vil møte den. På konkurranser, stevner, samlinger, reiser og andre arrangementer representerer vi turnforeninga på en høflig og positiv måte.

Mest av alt – har vi det veldig gøy!