

## Idrettens barnerettigheter med utviklingsplan

### Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.

**Dette betyr:** Idrettens barnerettigheter skal prege måten vi organiserer og gjennomfører aktiviteten for barn. Det betyr at trenere/aktivitetsledere som er ansvarlig for aktiviteten må legge opp aktiviteten slik at barnas rettigheter blir oppfylt.

Rettinghet	Dette betyr:
<p><b>Trygghet</b> Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press eller utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.</p>	<p>Med trygt treningsmiljø menes at trening legges opp med utgangspunkt i barns utviklings- og mestringsnivå, at trenere og ledes adferd er forutsigbar og inkluderende, at alle barn på trening blir sett og stimulert til aktivitet og utvikling. Barn skal ikke presses til å delta i aktiviteter eller konkurranser der de selv ikke vil. Foreldre, foresatte eller trenere har ikke lov til å presse egne eller andres barn til å trene mer enn barna selv ønsker.</p> <p>Barn skal glede seg for å gå på trening og når idrettslaget organiserer trening for barn under 6 år er det viktig at en voksen som barnet er trygg på er med eller er i nærheten. En voksen kan være foreldre/foresatte. Det er vesentlig at de voksne ikke skal forstyrre treningen med prat og annet i forbindelse med treningssituasjonen. Treneren bør søke å engasjere de voksne til fornuftige oppgaver under treningen (hjelp til på en stasjon, sette ut apparater etc). Treneren må veilede voksne/foreldre som ønsker å hjelpe til – dette har med sikkerhet og ansvar å gjøre.</p> <p>Alle idrettslag i Norge er pålagt å kreve inn politiattest fra alle som utfører oppvare som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemning.</p>
<p><b>Vennskap og trivsel</b> Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.</p>	<p>Barn som velger å være aktive i et idrettslag viser til at vennskap er et avgjørende element. Man velger å fortsette med det man trives med. Trivsel gir grobunn for læring og læring gir grobunn for trivsel. Det er viktig at både trenings- og konkurranseaktivitetene gir idrettslig og sosialt utbytte. Tiltak som skaper splid eller følelse av at noe er urettferdig som favorisering, utvelgelse, topping av lag osv bør unngås.</p> <p>All trening må være frivillig, det finnes ikke ”kontrakter” i barneidretten. Dvs at alle barn må få det samme tilbudet og det å plukke ut noen utøvere som får et ekstratilbud ikke skal forekomme. Tilbudet må være åpent for alle og barna velger selv om de vil delta eller ei.</p> <p>Norsk idrett er opptatt av gode utviklingsMILJØ, der trivsel og vennskap er en viktig del samtidig som det er <b>god kvalitet</b> på det som gjøres av utviklingsarbeid.</p> <p>Det er avgjørende hvordan utøvere, trenere, ledere og ikke minst foreldre forholder seg til hverandre før, under og etter en konkurranse og hvilke betydning som blir lagt i resultatet av konkurransene.</p>
<p><b>Mestring</b> Barn har rett til å oppleve</p>	<p>Barn liker å lære! Det å mestre nye ferdigheter er moro! Idretten har en unik mulighet til å bygge opp denne positive mestringsfølelsen hos barna. Det er viktig å poengtere at alle må bli sett – også de som kan mindre enn de andre. Alle må få høre</p>

<p>mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.</p>	<p>at de har fremgang og få nye oppgaver å jobbe med. Mestringsfølelse er motiverende og motvirker frafall. Delaktighet i seg selv gir følelse av mestring. Barn vil gjerne vise, men ikke nødvendigvis bevise.</p> <p>Det er viktig at man forsøker å organisere treningen på en slik måte at man fremmer fellesskap og trivsel, og samtidig kan tilrettelegge for ulike nivåer på deltakerne slik at <u>alle</u> opplever utfordring og alle opplever mestring.</p> <p>Barneidretten skal stimulere gleden over å mestre framfor angsten for å mislykkes.</p>
<p><b>Påvirkning</b> Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha muligheter til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.</p>	<p>Barna er på treningen for å lære og ha det moro sammen med venner. Det å være med på å bestemme innholdet på treningene er motiverende og gir barna en forståelse for at treneren tar dem på alvor.</p> <p>Norsk idrett er opptatt av å utvikle selvstendige utøvere, dette kan starte gradvis fra ung alder.</p> <p>Når barna er små kan de for eksempel være med å velge avslutningsleken, og når barna er større kan de tas med på råd i forhold til hva de vil bli bedre på, hvilke cup`er/konkurranser etc. de skal delta i osv. Det å starte treningen med en kort samlingsstund kan danne et godt utgangspunkt for å engasjere barna i hva de skal gjøre på treningen. En viktig oppgave for trenerne er å kommunisere med barna.</p>
<p><b>Frihet til å velge</b> Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.</p>	<p>Norsk idrett og samfunnet generelt ønsker aktive barn. Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett begrenser ikke aktivitetsnivået til barn, men alt skal legges opp etter barnas utvikling og modning.</p> <p>Barn som ønsker å være aktive innen flere idretter skal ha mulighet til det. Men foreldre/trenere eller andre kan ikke presse barn til å trene mer enn de selv vil. På samme måte må foreldre/trenere ta ansvar for å begrense aktiviteten dersom det blir for mye aktivitet for barna. Vi ønsker ikke utbrente barn.</p>
<p><b>Konkurranser for alle</b> Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser. Barn som melder overgang fra en klubb innen samme idrett skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.</p>	<p>I lagidrettene er det spesielt viktig at alle barna får være med å spille. Veldig mange lag har god erfaring og praksis i at alle spiller like mye uavhengig av ferdigheter. Det å toppe lagene for å vinne kamper skal unngås. All forskning peker på at barn heller vil spille sammen med vennene sine kontra det å spille på det beste laget. "Det er morsommere å vinne en kamp sammen med de som virkelig betyr noe for en!" Det å spesialisere/toppe lag i ung alder kan føre til at laget vinner mye, men det kan også føre til barna går lei og slutter. Barn utvikler seg forskjellig og det er ikke mulig å se hvem som blir best som ungdom/voksen når man for eksempel er 10 år.</p> <p>Barn som ikke ønsker å delta i konkurranser, skal ha et kvalitetsmessig likeverdig treningstilbud som de andre.</p>
<p><b>På barnas premisser</b> Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og</p>	<p>Aktivitetstilbudet til barn skal være så bra at barn ønsker å fortsette med idrett og at det gir et så godt grunnlag at barna kan velge hvilken som helst idrett senere i livet. Barn utvikler seg i ulikt tempo og dette må vi ta hensyn til. Treneren må ha kunnskap om når barna er modent for å f.eks. lære spillereglene de ulike idrettene krever.</p> <p>Leken er den viktigste premissen når barn skal lære noe nytt. Leken stimulerer både den motoriske, mentale og sosiale utviklingen som alle er viktige for en kommende idrettsutøver. For noen betyr dette flere idretter, for andre betyr dette stor</p>

modningsnivå (se utviklingsplanen).	<p>variasjon i aktivitetene innenfor en enkelt idrett.</p> <p>Hvis det er mye og ensidig trening, så vil risikoen for skader øke (tidlig spesialisering).</p> <p>Utviklingsfokus krever variasjon, skaper mestring og trivsel og forebygger skader. Resultatfokus krever ensidighet, skaper stress og bidrar til økt risiko for belastningsskader. I barneidrett må utviklingsfokus være tydelig overordnet resultatfokus</p>
-------------------------------------	---

## Utviklingsplan

**Dette betyr:** I barneidretten skal barn til og med det året de fyller 12 år sanke erfaringer i mange aktiviteter, idretter og få en bred bevegelseserfaring

Alle som driver barneidrett bør følge en felles utviklingsplan for å sikre størst mulig variasjon og muligheter for stor bevegelseserfaring. Innholdet i utdanningsplanene til de enkelte særforbundene og trenernes praksis bør følge denne planen:	
<b>Rettighet</b>	<b>Dette betyr</b>
<p><b>Opp til 6 års alder</b> Lek og varierte aktiviteter skal stimulere barnas utvikling og de grunnleggende bevegelsene.</p>	<p>I denne aldersgruppen bør treningen organiseres med mye lek i ulike miljøer (i sal, ute i skogen, på idrettsplassen, på isen etc). Eksempler på aktiviteter er: apparatlek i gymsal, hinderløype i skogen, enkle "sistenleker", sangleker etc. En skal sørge for høy aktivitet (dvs ikke kø-ståing), at det er trygt og at alle blir sett. For å unngå "køståing" vil måten aktivitetene organiseres på og tilstrekkelig antall trenere være spesielt viktig.</p> <p>Organisert aktivitet for barn skal understøtte barns medfødte trang til å bevege seg. Det er viktig å stimulere de grunnleggende bevegelsene som; løpe, hoppe, hinke, henge, rulle, balansere, kaste, fange osv</p>
<p><b>7–9 år</b> Gode muligheter til å utforske og øve på ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at de får bred bevegelseserfaring. Dette gir et godt grunnlag for senere bevegelseslæring. Slike aktiviteter kan drives innenfor en eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet sitt variert og tilpasset barnas utviklingsnivå.</p>	<p>I denne perioden er stort sett de grunnleggende bevegelsene på plass og barna er inne i en rolig vekstperiode. De har en større evne til å lære finkoordinerte bevegelser og kan tilegne seg de fleste idrettslige ferdigheter. Bred bevegelseserfaring er en viktig forutsetning for senere læring av spesialteknikker.</p>
<p><b>10–12 år</b> Idretten skal preges av varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå som sikrer gode basisferdigheter. Fordypning i en eller noen få idretter kan sikre et godt teknikkgrunnlag for senere utvikling innenfor idrettsgrenen.</p>	<p>Barna er fremdeles i en rolig vekstfase med stor evne til å lære mye nytt. Norsk idrett bør se på det som en stor fordel og la de utvikle seg innen flere idretter. Både potensielle toppidrettsutøvere og den "vanlige" nordmann vil tjene på opptrening av basisferdigheter i ung alder. Med basisferdigheter her tenker man på styrke, utholdenhet, spenst, hurtighet og koordinasjon/motorikk. Dersom barn "velger" sin idrett tidlig er det viktig å sikre en stor variasjon i treningen, enten gjennom å være med på ulike idretter eller ha stor variasjon innen en idrett.</p>

## Bestemmelser om barneidrett

### Regulerer konkurransemulighetene for barn – er absolutte

Bestemmelse	Dette betyr:
1. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.	
2. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende;	
a) Fra det året barnet fyller 6 år kan det delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer, først og fremst i eget lag.	<p>Når barn starter med konkurranser skal det skje i egen klubb og i nærmiljøet. Reiseavstanden til arrangement/konkurranser skal være kort og skje i kommunen, byen eller skolekretsen. Barna skal bruke tiden på å øve og ikke sitte i bilen på vei til konkurranser. En del konkurranser for barn gir også lite fysisk aktivitet og mye venting. Det er viktig at konkurranser organiseres som en integrert del av idrettsopplæringen.</p> <p>Fra det året barna fyller 8 år er det naturlig at reiseavstanden gradvis økes.</p> <p>Familiearrangement som for eksempel ”Barnas Holmenkollidag”, kretsturnstevner og lignende som avholdes en gang pr. år omfattes ikke av denne bestemmelsen.</p> <p>Diverse ferdighetsmerker, distansemerker, belter osv som skal stimulere motivasjon og ønske om å mestre mer er flott og ta i bruk.</p> <p>Det skal ikke forekomme resultatlister for barn til og med det året de fyller 10 år. Dvs barna kan få oppgitt tiden, lengden, resultatet eller poengene. Lister kan henges opp på selve arrangementet, men ikke i rangert rekkefølge. Urangerte lister skal <b>ikke</b> sendes rundt til idrettslag, trenere el.l. Det skal heller ikke legges ut på nettsiden eller sendes til avisen. Man kan legge ut deltakerlister uten resultatene på nettsiden og det kan også sendes til avisen</p>
b) Fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer	<p>Det enkelte særforbund bestemmer selv hva som er regionalt for deres idrett. Generelt er lokalt er det som skjer i klubben, kommunen, skolekretsen og byen/stedet. Nasjonalt er hele landet. Regionalt er det som ligger i mellom. Kretsmesterskap er en regional konkurranse. Det anbefales at regionale konkurranser holdes åpne for alle. En konkurranse med deltakere fra hele regionen er regional selv om den arrangeres i den lokale klubben til barnet.</p>
c) Fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i åpne idrettsarrangementer uten krav til kvalifisering i Norge, Norden og Nordkalotten (inkl. Barentsregionen). Barn fra disse landene/områdene kan	<p>Nordkalotten omfatter Sverige, Finland og Norge og samarbeid innenfor Barentsregionen som også inkluderer Russland.</p> <p>Noen ønsker å reise til andre europeiske land for å delta i ulike arrangement. Det tillates ikke.</p>

delta på tilsvarende arrangement i Norge fra det året de fyller 11 år.	
d) Fra det året barnet fyller 11 år kan det benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser, dersom dette er formålstjenelig.	<p>Norsk idrett ønsker ikke et fokus på resultatene i denne aldersgruppen. Det betyr at vi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ikke ønsker store lystavler med resultatlister</li> <li>- ikke ønsker premieseremonier der kun de beste blir tatt fram <ul style="list-style-type: none"> <li>o En ide er å rope fram den øverste tredjedelen og at de andre kommer frem samtidig og får lik premie.</li> </ul> </li> <li>- ikke ønsker opplesing av resultater over høytaleranlegg</li> <li>- ikke ønsker mediafokusering på resultatene</li> </ul> <p>Norsk idrett ønsker at prestasjonene skal motivere til videre engasjement og mener at et for stort fokus på selve resultatet virker mot sin hensikt. Vi ønsker å underbygge gleden over å mestre framfor frykten for å mislykkes.</p>
e) Fra det året barnet fyller 13 år kan de delta i mesterskap som NM, Nordiske mesterskap, EM og VM. Dette inkluderer også norgescuper, nordiske cuper, verdenscuper og tilsvarende mesterskap.	Det enkelte særforbund har utarbeidet egne regler for når de tillater internasjonal deltakelse for sine utøvere. Det er viktig at overgangen fra barn til ungdom skjer gradvis og veldig ofte er den internasjonale debutten senere enn 13 år.
3. Det kan ikke søkes dispensasjon fra Bestemmelser om barneidrett.	Det har vært en del henvendelser fra trenere, idrettslag osv som ønsker å gi utøvere dispensasjon fra Bestemmelsene om barneidrett. Det blir ikke gitt dispensasjon.
4. Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.	Dette gjelder til og med det året de fyller 12 år. Premiene kan differensieres fra det året barna fyller 11 år. Se for øvrig kommentarfelt i punkt 2d.
5. Alle idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne et styremedlem med ansvar for barneidretten	<p>Gjelder både sær-idrettslag og fleridrettslag. Det er hovedstyret i idrettslaget som har det overordnede ansvaret for barneidretten.</p> <p>Oppgaver til den som er ansvarlig for barneidretten kan være:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kjenne til innholde i Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett</li> <li>- Følge opp trenere/aktivitetsledere med tilbud om kurs</li> <li>- Snakke barnas sak i styret</li> <li>- Være delaktig i arrangement for barna</li> <li>- Se at barna blir ivaretatt i evt planverk i idrettslaget</li> <li>- Sørge for at treningstider for barna blir ivaretatt</li> <li>- Ta opp aktuelle saker som omhandler barna</li> <li>- Sørge for at nødvendig utstyr er tilgjengelig til aktiviteten</li> </ul>