

# UTØVERKONTRAKT

mellom

.....

(Utøvers navn)

og West Coast Insanity for sesongen .....

og gjelder for følgende lag .....

## 1. Formål

West Coast Insanity Cheerteam skal være et inkluderende lag for alle, med fokus på bredde og «alle skal med» prinsippet. Samtidig skal man tilstrebe til enhver tid å ha et elitelag i hver kategori såfremt bredden er tilstede.

West Coast Insanity Cheerteam sine elitelag skal ha en høy standard som vi alle jobber hardt for å nå. Vi jobber tett sammen både fysisk og mentalt og tillit og samhold er avgjørende for å få til det vi gjør på trening og konkurranser.

Denne avtalen regulerer utøverens forpliktelser til laget slik at West Coast Insanity Cheerteam kan tilrettelegge best mulig for sportslige vilkår for utøveren, laget og trenere samt andre rettigheter og forpliktelser mellom partene.

## 2. Andre bestemmelser

I tillegg til denne avtalen er West Coast Cheerteam og utøveren underlagt følgende idrettsorganisasjoners til enhver tid følgende bestemmelser:

- Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske Komite (NIF)
- Norges Amerikanske Idretters Forbund (NAIF)
- Haugesund Turnforening

## 3. West Coast Insanity Cheerteam sine forpliktelser

West Coast Insanity Cheerteam skal være et åpent og demokratisk lag der formålet er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF).

Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. Alle idrettslige aktiviteter skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet og stå i stil med vår visjon «**Mestring og glede med cheer i hjertet**».

På våre treninger skal du som utøver oppleve at våre trenere og lagleder gir deg:

- En målrettet plan
- Progresjon i opplevelser og ferdigheter
- Stadig nye utfordringer slik at utøveren flytter grenser
- Effektiv organisering
- Saklig og presis informasjon
- Kreative løsninger
- Fleksibilitet ved problemløsning

Treneren(e) er lagets leder og ansvarlig for sitt lag.

Oppmann/lagleder er foreldrenes kontaktperson innad i laget.

Sportslig leder er ansvarlig for alle trenere og klubbens sportslige tilbud i henhold til sportsplan. Sportslig leder er også ansvarlig for at klubben følger idrettens barneidrettsbestemmelser.

## **4. Utøverens forpliktelser**

### **4.1. Sportslige forpliktelser**

Utøveren forplikter seg til å stille opp på de obligatoriske treningene i uken som blir satt opp i henhold til timeplan. I tillegg må det påregnes egentrening samt ekstra trening i forbindelse med konkurranser. Ekstra trening kan bli lagt til helger. Utøvere på konkurranselag vil ha fri i jul- og påskeferie. I høstferie og vinterferien må man regne at man trener som normalt med mindre annet blir avtalt. Dette på grunn av konkurranser som kommer rett etter.

Det aksepteres ikke mer enn 15% fravær på dette nivået. Dette tilsvarer faktisk ganske mange treninger i løpet av en sesong. Gyldig fravær er obligatorisk skolearrangement, konfirmasjon/begravelse eller sykdom/skade med legeerklæring. Ved stort fravær kan dette få konsekvenser for den enkelte utøver selv om man har legeerklæring, da det kan gå utover laget sin prestasjon som helhet. Da kan man komme i en situasjon hvor man enten må akseptere og stille som reserve eller som absolutt konsekvens å miste plassen på laget.

### **4.2. Konkurranser og oppvisninger som utøver plikter å stille opp i**

- Norwegian Open (november)
- JuleCup (desember)
- Juleshow (desember)
- Winter Open (januar)
- NM (mars)
- Vårshow (mai)
- Summer Open (juni)

Det vil underveis bli arrangert dugnader som gjør at egenandelen til konkurransene vil bli redusert etter egeninnsats på dugnad.

### 4.3. Økonomiske forpliktelser

Arrangement	Tid	Omtrent kostnad
Medlemskontingent	Januar	160 kr
Treningsavgift	September og januar	1.500 - 2000 kr (per halvår)
Lisens til forbundet	September	475 kr
Egenandel Norwegian Open	November	2.000 kr
Egenandel JuleCup	Desember	1000 kr
Egenandel Winter Open	Januar	2.000 kr
Egenandel NM/NCL	Mars	3.000 kr
Egenandel Summer Open	Juni	2.000 kr
Drakt- kjøp	September/Januar	2.000 - 2.400 kr
Annet, sko/klær. Bruk gjerne nettsidene under: - <a href="#">Cheersko</a> - Bruk koden <b>HT10</b> - <a href="#">Lagklær</a>	Ved behov	1.000 kr

### 4.4. Andre forpliktelser

West Coast Insanity Cheerteam forventer at utøveren etterlever lagets verdier og regler og bidrar til samhold og inkludering på laget.

Klubben sine grunnverdier er: **Tæl, Engasjement, Samhold og Trygghet** og vi forsøker å vise «**Mestring og glede med cheer i hjertet**» til enhver tid.

Barn og ungdom som driver med idrett gjør dette fordi det er moro, og det er i barne- og ungdomsårene grunnlaget for gode aktivitetsvaner dannes. Lekser/prøvelesing og skole skal prioriteres, men det forventes at utøver planlegger å gjøre skolearbeidet utenfor treningstiden.

Det forventer at alle på laget er hyggelige og greie overfor alle på og utenfor trening og konkurranser, samt i sosiale medier. Som utøver på et konkurranselag er det ekstra viktig å huske på at du som utøver er et forbilde for andre, og representerer både klubben og laget i tillegg til deg selv.

Som utøver i West Coast Insanity Cheerteam forventer vi at du:

- Viser gode holdninger og respekterer hverandre
- Viser lojalitet mot klubb og trenere
- Hjelper hverandre
- Følger klubbens regler
- Stiller opp for hverandre
- Er ærlig overfor trener og andre utøvere.
- Bidrar til et godt samhold og står sammen
- Stiller på treninger og stevner en har forpliktet seg til.
- Viser engasjement og gode arbeidsholdninger.
- Er stolt av din egen innsats.
- Tar et objektivt ansvar for miljø og trivsel.
- Viser respekt for klubbdrakta
- VISER AT MOBBING IKKE ER AKSEPTERT!

Ved deltakelse på trening, konkurranser og andre arrangement i regi av West Coast Insanity Cheerteam er det strengt forbudt å nyte røyk, snus og alkohol.

Ved overtredelse av lagets verdier og regler så kan dette medføre konsekvenser som blant annet å miste plassen på elitelaget.

#### **4.5. Doping**

Utøveren er forpliktet til å etterleve de til enhver tid gjeldende dopingbestemmelser, herunder NIFs og NAIFs dopingbestemmelser, samt overholde meldeplikter. Utøveren skal holde seg orientert om disse reglene. Som utøver på West Coast Insanity Cheerteam er du forpliktet til å gjennomføre Ren Utøver i regi av Antidoping Norge.

### **5. Avtaleperiode**

Denne avtalen løper fra signaturs dato og opphører uten varsel ved enten

- a) endt sesong eller senest 20. juni i inneværende sesong.
- b) neste uttak (der hvor det er flere uttak i løpet av en sesong)

## 6. Oppsigelse av avtalen / tap av plass

West Coast Insanity Cheerteam kan si opp avtalen med utøveren umiddelbart dersom utøveren har vist grov overtredelse av lagets verdier og regler og de regler som er satt under pkt. 4. I denne prosessen skal alltid sportslig utvalg/leder, utøver og foresatte (hvis under 18 år) involveres.

Ved mye fravær, langvarig skade/sykdom og gjentakende brudd på utøver reglement kan en utøver miste plassen sin på konkurranselaget. Utøver vil først få en advarsel før hun/han eventuelt mister sin plass. I denne prosessen skal alltid sportslig leder, trener, utøver og foresatte (hvis under 18 år) involveres.

Utøver har rett til å si opp avtalen for sesongen 1. januar til sesongslutt så fremt en slik oppsigelse er gitt innen 15. desember. Ved oppsigelse vil de økonomiske forpliktelsene for perioden 1. januar til sesongslutt bortfalle.

.....

Sted/Dato

.....

Signatur utøver. Gjenta med blokkbokstaver

.....

Signatur foresatt (hvis utøver er under 18 år). Gjenta med blokkbokstaver

.....

Signatur West Coast Insanity Cheerteam (Sportslig leder). Gjenta med blokkbokstaver.