



SPORTSPLAN

West Coast Insanity Cheer team – Haugesund Turnforening

Sesongen 2020/2021

Revidert: 17.02.21

Innhold

1. Innledning, visjon og verdsett	3
2. Forankring	3
3. Målsetninger	4
3.1. Sportslige målsetninger:	4
3.2. Forutsetninger:	4
3.3 Tiltaksplan:	5
4. Forventninger til:	5
4.1. Laget	5
4.2. Trenere	6
4.3. Lagledere	6
4.4. Utøvere	7
4.5. Foreldre/foresatte	7
4.5 Andre roller	7
5. Fair play - I Cheer Fair!	8
6. Barneidrett	8
7. Aldersregler	9
8. Treningstilbud	9
9. Trenerkompetanse	10
10. Uttak for konkurranselag	10
13. Innhold mini - SPARKLE	11
13.1. Karakteristiske trekk 6-9 år	11
13.2. Treningstilbud	11
13.3. Læringsmål	11
13.4. Ferdigheter og ferdighetsutvikling	11
14.5. Oppvisningstilbud	12
14. Innhold peewee - WHITE	13
14.1. Karakteristiske trekk 9-11 år	13
14.2. Treningstilbud	13
14.3. Læringsmål	13
14.4. Ferdigheter og ferdighetsutvikling	14
14.5. Oppvisningstilbud	14
15. Innhold junior level 2 - BLUE	15
15.1. Karakteristiske trekk	15

15.2. Treningstilbud	15
15.3. Læringsmål	15
15.5. Konkurransetilbud og reiser	16
16. Innhold junior level 4 - BLACK	17
16.1. Karakteristiske trekk	17
16.2. Treningstilbud	17
16.3. Læringsmål	17
16.4. Ferdigheter og ferdighetsutvikling	18
16.5. Konkurransetilbud og reiser	18
17. Innhold junior/senior level 3 - SILVER	19
17.1. Karakteristiske trekk	19
17.2. Treningstilbud	19
17.3. Læringsmål	19
17.4 Ferdigheter og ferdighetsutvikling	20
17.5. Konkurransetilbud og reiser	20
18. Økonomi	21
18.1 Tidsplan og kostnader for konkurranselag	21
18.2 Medlemskontingent	22
18.3 Reiseutgifter til konkurranser	22
19. Dugnad	22
20. Sesongen 2019/2020	22
21. Vedlegg	23
ORGANISASJONSKART - Sesongen 20/21	24
UTØVERKONTRAKT	25

1. Innledning, visjon og verdsett

Denne sportsplanen er utarbeidet av teknisk komité i West Coast Insanity Cheer team; foreldregruppen på junior-lagene, og eies av sportslig leder. Den er utarbeidet for samtlige utøvere i West Coast Insanity Cheer team, både breddelagene og konkurranselagene i alle aldersgrupper og nivåer. Den er utarbeidet i tråd med Haugesund Turnforening sine retningslinjer.

Målsettingen for sportsplanen er at:

- Den skal være et verktøy for å oppnå West Coast Insanity Cheer team overordnede visjon som er **“Mestring og glede med Cheer i hjertet”**
- Den skal være et levende styringsverktøy for utøvere, trenere og ledere i West Coast Insanity Cheer team.
- Den skal være et hjelpemiddel for utøvere, trenere og ledere i barne- og ungdomsidretten i West Coast Insanity Cheer team ved at den gir retningslinjer for de ulike rollene, og at den gir en oversikt over forventninger og ansvar som West Coast Insanity Cheer team setter for de ulike rollene, både generelt og mer spesifikt for de ulike aldersgruppene/nivåene.
- Den skal gi en informativ oversikt over normal ferdighetsutvikling for ulike aldersgrupper; som et spesifikt hjelpemiddel til trenere, og for å gi informasjon til utøvere, foresatte og andre interesserte.

Sportsplanen for West Coast Insanity Cheer team skal være i tråd med lagets verdier (TEST)

- Tæl
- Engasjement
- Samhold
- Trygghet

West Coast Insanity Cheer team stiller seg også bak NIF og NAIF sine grunnverdier:

- Leken
- Ambisiøs
- Ærlig
- Inkluderende

For all aktivitet opp til 12 års alder gjelder NIF sine [barneidrettsbestemmelser](#), se eget avsnitt. For ungdom skal den sportslige planen også ta hensyn til [NIF sine retningslinjer for ungdomsidrett](#) og visjonen: **“Ungdom vil ha et variert og inkluderende idrettstilbud, der de møter venner, har det gøy og blir så gode som de selv vil”**.

2. Forankring

Teknisk komité i West Coast Insanity Cheer team v/sportslig leder er ansvarlig for at sportsplan forankres og etterleves i lagene.

Tiltak for etterlevelse inkluderer bl.a.:

- Å sette sportsplanen på dagsordenen i alle møtesamlinger/trener forumer.
- Å sørge for at sportsplanen blir kjent for alle nye trenere og lagledere i West Coast Cheerteam gjennom oppstartssamtale, trenermøter mm.
- At den alltid ligger oppdatert på nettsiden vår.
- Å sørge for at kapittel for aktuelt aldersgruppe er tema på årlige foreldremøter.

Sportsplanen skal være et levende dokument som skal revideres og utvikles jevnlig bl.a. gjennom innspill fra møtesamlinger/trenermøter ved sesongslutt. Revidert sportsplan legges frem for hovedstyret før sesongstart og forankres hvert år.

3. Målsetninger

3.1. Sportslige målsetninger:

I løpet av perioden 2020-2025 skal klubben:

- ★ Være blant topp 8 i jr. median, jr. advanced og åpen klasse/sr. elite i Cheerleading på NM/NCL!
- ★ Bli en av vestlandets beste klubber!
- ★ Ha utøvere og lag på alle nivå.

Laget skal til enhver tid ha et tilbud i cheerleading, for både mini, peewee, junior og senior. Dette innebærer også på sikt å ha:

- Både en bredde- og elite tilbud for junior og senior i cheerleading.
- Et inkluderende tilbud for alle utøvere i alle aldersgrupper.

3.2. Forutsetninger:

- Treningslokaler med tilgang til fullt mattegulv
- Tilgang til trampetthall
- God utdanning/kursing på trenere
- Dedikert turntrener
- Innhente spesialkompetanse på fagområder
- God rekruttering
- God økonomi

3.3 Tiltaksplan:

Vil bli utarbeidet i fellesskap med resten av trenere og turnforeningen underveis i sesongen. Tiltaksplan må utarbeides til sesong 21/22:

Tiltaksplan for lokaler og treningstider: Lage plan sammen med turnforening

Tiltaksplan for trenere: Lage plan sammen med turnforening

Tiltaksplan for rekruttering: Lage plan selv

Tiltaksplan for økonomistyring: Lage plan sammen med turnforeningen

4. Forventninger til:

4.1. Laget

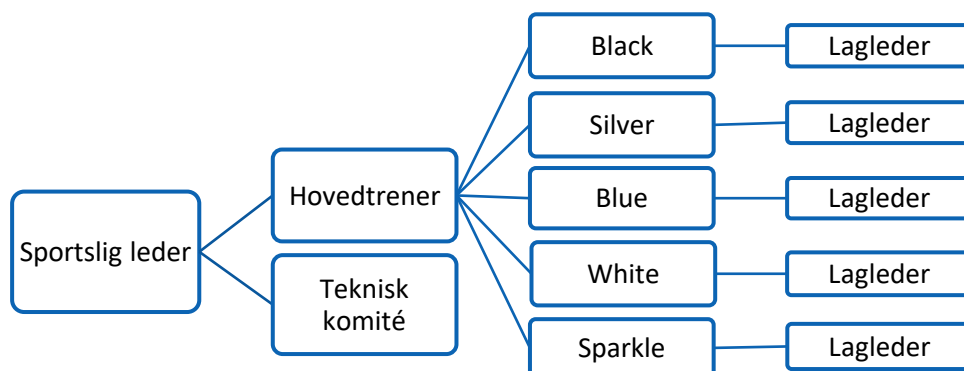
West Coast Insanity Cheerteam skal være et åpent og demokratisk lag, der formålet er å drive idrett under Haugesund Turnforening, organisert i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF).

West Coast Insanity Cheerteam ønsker å tilby aktiviteter innen cheerleading. 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 konkurranselag såfremt bredden er tilstede. West Coast Insanity Cheerteam sine konkurranselag skal ha en høy standard som alle skal jobbe hardt for å nå. Vi skal jobbe tett sammen både fysisk og mentalt, hvor tillit og samhold er avgjørende for å få til det vi gjør på treninger og konkurranser.

Arbeidet i laget skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. Alle idrettslige aktiviteter skal bygge på grunnverdier som tæl, engasjement, samhold og trygghet, samt stå i stil med vår visjon «**Mestring og glede med cheer i hjertet**».

- Hovedtreneren er lagets leder og ansvarlig for sitt lag.
- Lagleder er foreldrenes kontaktperson innad i laget.
- Teknisk komité er ansvarlig for alle trenere og lagets sportslige tilbud i henhold til sportsplan. Teknisk komité er også ansvarlig for at klubben følger idrettens barneidrettsbestemmelser.
- Sportslig leder er øverste ansvarlig for laget som helhet.



Organisasjonskart 20/21 - Se vedlegg 1

4.2. Trenerere

Som trener skal du bidra til:

- Mestring, selvstendighet og tilhørighet for utøveren
- Positive erfaringer med trening og konkurranse
- Å fremme et godt sosialt miljø, lagånd og vennskap
- Samarbeid med andre trenere, ledere og foreldre
- Vær et godt forbilde, husk at du som trener er klubbens ansikt utad og ikke snakker ned eller stygt om andre lag i klubben eller andre klubber
- Møt presis og godt forberedt til hver trening
- Ha på deg treningstøy og vær aktiv på treningen
- Som trener er du veileder, inspirator og motivator
- Bry deg litt ekstra og involver deg i utøverne dine
- Bli kjent med utøvernes individuelle mål og opplevelse av treningen
- Vis god sportsånd og respekt for andre
- Vær bevisst på at du gir alle utøverne oppmerksomhet
- La mobiltelefonen ligge!
- Innholdet i treningen skal være preget av:
 - 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
 - Styrke som et positivt element, ALDRI bruk styrke som straff

Som trener er du ansvarlig for god kommunikasjon med utøvere, foreldre, lagledere, sportslig leder og personer i teknisk komité.

4.3. Lagledere

Som lagleder på et lag i West Coast Insanity Cheer team forventes det:

- At du har kontroll og oversikt over lagets drakter og utstyr
- Foreldrenes kontaktperson innad i laget kommunisere via lagets SPOND gruppe
- Organisere transport etter behov
- Medansvar for sammenkomster og dugnader i samarbeid med teknisk komite.
- Sette i gang betalinger via lagets SPOND gruppe
- Føre oppmøte for utøvere og trenere
- Rapportere inn påmeldingslister til påmeldingsansvarlig ved konkurranser og oppvisninger
- Følge laget på konkurranser
- Ha oversikt over gyldig legitimasjon og innhente bostedsbevis ved konkurranser som krever dette.

4.4. Utøvere

Som utøver i West Coast Insanity Cheer team forventer klubben at du

- Viser gode holdninger
- Respekterer hverandre
- Viser lojalitet mot klubb og trenere
- Hjelper hverandre
- Følger laget og turnforeningen sine regler
- Stiller opp for hverandre
- Er ærlig overfor trener og andre utøvere.
- Bidrar til et godt samhold
- Står sammen
- Stiller på treninger og konkurranser en har forpliktet seg til.
- Viser engasjement
- Viser gode arbeidsholdninger.
- Er stolt av din egen innsats.
- Tar et objektivt ansvar for miljø og trivsel.
- Viser respekt for drakten vår
- Viser respekt for alle andre lag
- VISER AT MOBBING IKKE ER AKSEPTERT

4.5. Foreldre/foresatte

Som foreldre eller foresatte med utøver på West Coast Insanity Cheer team så forventer vi at dere:

- Respekterer vårt arbeid. Det er frivillig å gå på West Coast Insanity Cheer team men er du med, følger du våre regler.
- Engasjerer deg, men husk at det er barna som driver idrett – ikke du
- Respekter treneren, hans/hennes arbeid og anerkjenn ham/henne overfor barna dine.
- Lærer barna folkeskikk. Gå foran som et godt eksempel.
- Tenk over hvordan du snakker om andre lag/klubber. Barn og ungdom plukker opp alt du sier. Hos oss snakker vi ikke nedlatende om konkurrenter!
- Lærer barna å tåle både medgang og motgang.
- Motiver barna til å være positive på trening.
- Viser god sportsånd og respekt for andre.
- Ved uenighet snakker du med den det gjelder – ikke om!
- Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy!

4.5 Andre roller

West Coast Insanity Cheer team må ha reiseledere og støttepersoner, i tillegg til organisasjonsplan ovenfor; Sportslig leder, teknisk komité, lagledere og trenere.

Reiseleder: Har ansvar for reiseplanen ved konkurranser, i tillegg til å være med.

Støttepersoner: Foreldre/foresatte som blir med på reiser og konkurranser.

5. Fair play - I Cheer Fair!

Hva betyr #iCheerFair?

1. Vi er stolte av å representere laget vår og gjør alltid vårt beste for å sette laget vår i et godt lys.
2. Vi respekterer hverandre. Vi er fra samme klubb og alle er like viktige. Vi jobber sammen for et felles mål.
3. Vi respekterer våre konkurrenter. Vi forstår at våre konkurrenter jobber hardt for å nå sine mål. Vi behandler våre konkurrenter som vi selv ønsker å bli behandlet. Vi ønsker hverandre lykke til og heier på hverandre.
4. Vi respekterer regler og retningslinjer satt av klubb, forbund og arrangører.
5. Vi respekterer trenere, arrangører og andre frivillige. Vi forstår at det ligger mange timer med frivillig arbeid bak sporten vår og setter pris på alle som gir av sin tid for at vi kan få drive med sporten vi elsker.
6. Vi er ydmyke når vi vinner og høflige når det ikke går som ønsket. Vi sparer frustrasjon til etter premieutdelingen og venter med å juble til det er vår tur.
7. Vi respekterer dommerne og deres avgjørelser. Vi forstår at dommerne bare er mennesker og vet at uten dommere hadde vi ikke hatt noen konkurranse. Vi forstår også at reglene er som de er pga vår egen sikkerhet.
8. Vi tar avstand fra doping og mener at dette aldri skal kombineres med idrett.

6. Barneidrett

Barneidrett er idrettsaktivitet for barn til og med det året de fyller 12 år (i cheer har vi en dispensasjon i og med at vi har sesong som starter i august og slutter i juni året etter). Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuell orientering, vekt/fysiske utvikling og funksjonshemning.

Barneidrettsbestemmelsene legger føringer for flere ting, blant annet når man som barn kan få lov til å reise utenfor Norges grenser for å konkurrere, at alle som deltar skal få premie og at klubber som organiserer barneidrett må ha en ansvarlig person for barneidretten. Se mer her:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/bestemmelser-om-barneidrett/>

I West Coast Cheerteam er sportslig leder definert som barneidrettsansvarlig. Som barneidrettsansvarlig er det flere oppgaver å passe på:

[:https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/barneidrettsansvarlig/](https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/barneidrettsansvarlig/)

7. Aldersregler

Aldersgrupper	Alder	Fødselsdato for konkurranser arrangert i 20/21	Fødselsdato for konkurranser arrangert i 21/22
Mini	6-9	2015-2012*	2016-2013*
Peewee	10-11	2011-2010*	2012-2011*
Junior	12-16	2009-2005*	2010-2006*
Senior	16-	2005-*	2006-*
Åpen klasse	12-	2009-*	2010-*

UNNTAK FRA GENERELLE ALDERSREGLER

- En utøver kan det året h*n fyller 16 velge om h*n vil delta som junior eller senior. Det er ikke tillatt å stille i begge aldersklasser.
- En utøver som fyller 12 år i løpet av året 2021 (f.2009) kan delta på juniorlag i kategorien Median Level 3 i nasjonale konkurranser. Det forutsettes da at vanskelighetsnivået på rutinene holdes slik at 12-åringene mestrer dette og at sikkerheten ivaretas. Dette begrenses av Barneidrettsbestemmelsene som håndheves av NIF og det gis dermed ingen dispensasjoner fra disse reglene.

* Siden den norske sesongen starter på høsten gis det dispensasjon for aldersregler i høst konkurransene:

- Utøver født i 2016 – kan begynne som Mini høsten 2021
- Utøver født i 2012 – kan begynne som Peewee høsten 2021
- Utøver født i 2009 – kan begynne som Junior høsten 2021. I tillegg kan en utøver født i 2010 delta i kategorien Junior Median/åpen klasse, se forklarende tekst i punktet over.
- Utøver født i 2006 – kan begynne som Senior høsten 2021

8. Treningstilbud

Laget består av ca. 90 aktive utøvere fra 7 år til 16 år fra hele Haugalandet, fordelt på Mini, Peewee, Junior/Senior partier.

Cheerleading er en idrett som passer for alle som er glad i å bevege seg. Cheerleading byr på real og knallhard trening etter musikk og koreografi. Stunt, turn, hopp, dans og pyramider er noe av det som gjøres.

9. Trenerkompetanse

West Coast Insanity Cheerteam ønsker i størst mulige grad å rekruttere trenere fra egne utøvere. Gjennom retningslinjene for ungdomsidrett skal norsk idrett tilrettelegges slik at ungdom kan få mulighet til å utdanne seg til trenere ut fra sine kvalifikasjoner.

I West Coast Insanity Cheerteam kan man søke om å bli trener fra det året man fyller 15 år.

Alle trenere bør i løpet av det første året som trener ha gjennomgått følgende kurs:

- Hjelpetrenerkurs og sikringskurs innad i turnforeningen
- Grunnkurs, Særforbund
- Tapekurs & førstehjelpkurs
- Regelkurs

Gjennom særforbundet kan trenere også søke om

- Trener 1 kurs (Cheerleading & Performance Cheer)
- Trener 2 kurs (Cheerleading)

Alle hovedtrenere på konkurranselag bør inneha Trener 1 kurs eller tilsvarende.

10. Uttak for konkurranselag

På våre konkurranselag har vi uttak i forkant av sesongstart og i noen tilfeller er det også flere uttak i løpet av en sesong. Sportslig leder er ansvarlig for at laguttak foregår etter lagets retningslinjer. På de ulike lagene er det ulike krav til ferdigheter, og det er opp til hovedtrener og teknisk komité å definere og distribuere disse kravene i god tid før uttaket.

På et uttak vil det alltid være en eller flere eksterne trenere tilstede sammen med trenere for det aktuelle laget. I tillegg skal alltid teknisk komité være representert og tilstede. Ved å sette sammen et lag i West Coast Insanity Cheerteam så må man vurdere utøvere ut ifra behov for posisjoner, og har man f.eks. 10 veldig gode utøvere i samme posisjon, har man kanskje ikke bruk for mer enn 6 på det aktuelle laget.

Endelig utvelgelse etter uttak gjennomføres av trenere og eksterne trenere i fellesskap. Teknisk komité kan ha en rådgivende funksjon i denne beslutningen.

Alle deltakere på uttaket blir informert om endelig avgjørelse få dager etter uttaket avholdes. Utøvere som er tatt ut på et konkurranselag må signere en utøverkontrakt. Bli ikke dette gjort, mister man plassen på laget.

[Utøverkontrakt - Se vedlegg 2](#)

13. Innhold mini - SPARKLE

13.1. Karakteristiske trekk 6-9 år

- Jevn og harmonisk vekst
- Motorisk gullalder mot slutten av perioden
- Liten utvikling av kretsløpsorganene
- Stor aktivitetstrang
- Selvsentrerte
- Tar verbal instruksjon dårlig
- Kort konsentrasjonstid
- Idealer og forbilder står sentralt
- Stort vitebegjær
- Følsom for kritikk
- Aggresjon rettes mot kamerater

13.2. Treningstilbud

Vi har et mini lag i denne aldersgruppen: Sparkle er for utøvere mellom 6-9 år, og trener 1,5 time i uken. På dette laget er det lekbasert introduksjon til Cheerleading i level 1. De vil lære basic turn, ulike cheerleading uttrykk, enkle posisjoner og bli kjent med kroppen.

13.3. Læringsmål

- Alle skal få et tilbud om trening og oppvisning.
- Mye fokus på å ha det gøy på trening
- Utvikle utøvere mot peeweenivå
- Alle skal oppleve mestring på sitt nivå og bli sett
- Lære å kjenne kroppen sin og oppleve kroppskontroll
- Innføring i turn, pyramider og stunts tilpasset sitt level

13.4. Ferdigheter og ferdighetsutvikling

→ Stunt:

- ◆ Oppgang: All stunting foregår ved knehøyde, hoftehøyde eller prephøyde
- ◆ Nedgang: Step, sponge, pop, rett cradle

→ Turn:

- ◆ Kun turn med bakkekontakt (araber, hjul, brooverganger/stift)

→ Pyramide:

- ◆ Opp til prephøyde. Ved brace av to stuntegrupper kan man gjøre cupie

→ Toss:

- ◆ Ikke lov!

14.5. Oppvisningstilbud

Sparkle har oppvisning på jule- og vårshow i turnforeningen. De har også oppvisning på JuleCup i Bergen (Desember), og deltar på arrangement i nærområdet.

14. Innhold peewee - WHITE

14.1. Karakteristiske trekk 9-11 år

- Jevn og harmonisk vekst
- Selvkritikk og lærevillighet øker
- Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter
- Er lette å lede og påvirke
- God utvikling av finmotorikken, "Teknisk gullalder" starter i slutten av perioden
- Gunstig alder for påvirkning av holdninger
- Kan ta imot verbal instruksjon
- Opptatt av regler og rettferdighet
- Kreativitet utvikles
- Stort vitebegjær
- Tar verbal instruksjon dårlig.

14.2. Treningstilbud

Vi har et peewee lag i denne aldersgruppen: White er for utøvere mellom 9-11 år, og trener 2 time i uken. På dette laget er det lekbasert introduksjon til Cheerleading i level 2, samt at man går et steg videre med turn, stunts og pyramider.

14.3. Læringsmål

- Alle skal få et tilbud om trening og oppvisning.
- Mye fokus på å ha det gøy på trening
- Utvikle utøvere mot juniornivå
- Alle skal oppleve mestring på sitt nivå og bli sett
- Lære god teknikk i grunnleggende skills
- Lære ferdigheter i turn, toss, pyramider og stunts tilpasset sitt level

14.4. Ferdigheter og ferdighetsutvikling

→ Stunt:

- Oppgang: All stunting foregår ved prep eller cupiehøyde og ned. Det er lov å gjøre 180.
- Nedgang: Step, sponge, pop, ¼ twist og rett cradle

→ Turn:

- Stille turn: Araber, hjul, overganger og flikk serier
- Løpeturn: Araber flikk og flikk serier

→ Pyramide:

- Kan foregå ved prep/cupie og ned. Med brace fra stuntegruppe kan man gjøre extended.

→ Toss:

- Kun lov med rett opp kast med eventuelle armbevegelser.

14.5. Oppvisningstilbud

White har oppvisning på jule- og vårshow i turnforeningen. De har også oppvisning på JuleCup i Bergen (Desember), og deltar på arrangement i nærområdet.

15. Innhold junior level 2 - BLUE

15.1. Karakteristiske trekk

11 – 12 år	13 – 15 år
<ul style="list-style-type: none"> ● Jevn og harmonisk vekst ● Selvkritikk og lærevillighet øker ● Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter ● Er lette å lede og påvirke ● God utvikling av finmotorikken. "Teknisk gullalder" ● Gunstig alder for påvirkning av holdninger ● Kan ta imot verbal instruksjon ● Opptatt av regler og rettferdighet ● Kreativitet utvikles. 	<ul style="list-style-type: none"> ● store forskjeller i fysisk og mental utvikling ● Utøvere er svært rettferdighets bevisste ● noen har kraftig lengdevekst ● Utøvere blir prestasjons bevisste ● motorikken er i god utvikling ● holdninger blir lett skapt ● konsentrasjonsevnen er i god utvikling ● Utøvere er ærgjerrige og lærenemme ● mange er psykisk labile ● kreativiteten er i god utvikling ● store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte.

15.2. Treningstilbud

Blue er et breddelag for jenter og gutter mellom 11-15 år og som deltar i kategorien Junior Cheer Median. På Blue kan du begynne uten å ha noe kjennskap til cheerleading fra tidligere. Blue trener 3 timer i uka.

15.3. Læringsmål

- Alle skal få et seriøst tilbud om trening og konkurranser.
- Mer fokus på å ha det gøy på trening
- Utvikle utøvere mot junior elite
- Alle skal oppleve mestring på sitt nivå og bli sett
- Utvikle god teknikk i grunnleggende skills
- Utvikle ferdigheter for turn, toss, pyramider og stunts

15.4. Ferdigheter og ferdighetsutvikling

→ Stunt:

- Oppgang: All stunting foregår ved prep eller cupiehøyde og ned. Det er lov å gjøre 180.
- Nedgang: Step, sponge, pop, ¼ twist og rett cradle

→ Turn:

- Stille turn: Araber, hjul, overganger og flikk serier
- Løpeturn: Araber flikk og flikk serier

→ Pyramide:

- Kan foregå ved prep/cupie og ned. Med brace i en annen stuntegruppe kan man gjøre extended.

→ Toss:

- Kun lov med rett opp kast med eventuelle armbevegelser.

15.5. Konkurransetilbud og reiser

Blue har oppvisning på jule- og vårshow i turnforeningen. De deltar på følgende konkurranser:

- JuleCup i Bergen (Desember)
- Summer Open i Bærum (Juni)

16. Innhold junior level 4 - BLACK

16.1. Karakteristiske trekk

12 - 13 år	14 – 15 år
<ul style="list-style-type: none"> ● Jevn og harmonisk vekst ● Selvkritikk og lærevillighet øker ● Tilnærmet lik utvikling hos jenter og gutter ● Er lette å lede og påvirke ● God utvikling av finmotorikken. "Teknisk gullalder" ● Gunstig alder for påvirkning av holdninger ● Kan ta imot verbal instruksjon ● Opptatt av regler og rettferdighet ● Kreativitet utvikles. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Store forskjeller i fysisk og mental utvikling ● Utøvere er svært rettferdighets bevisste ● Noen har kraftig lengdevekst ● Utøvere blir prestasjons bevisste ● Motorikken er i god utvikling ● Holdninger blir lett skapt ● Konsentrasjonsevnen er i god utvikling ● Utøvere er ærgjerrige og lærenemme ● Mange er psykisk labile ● Kreativiteten er i god utvikling ● Store variasjoner i prestasjonsevne og humør hos enkelte

16.2. Treningstilbud

Black er en konkurranse lag for jenter mellom 12-16 år og som deltar i kategorien Junior Cheer All Girl Advanced. Black trener 6 timer i uken, i tillegg til egentrening. Black skal ha en høy standard som alle skal jobbe hardt for å nå. Laget jobber tett sammen både fysisk og mentalt, hvor tillit og samhold er avgjørende for å få til det de gjør på trening og konkurranser.

16.3. Læringsmål

- Alle skal få et seriøst tilbud om trening og konkurranser. Treningsoppmøte, innsats og atferd på treninger har betydning for laguttak.
- Utvikle utøvere mot seniornivå og toppnivå i juniorkategoriene
- Utvikle selvstendige utøvere og hele mennesket
- I større grad bruke god teknikk i grunnleggende skills
- Fortsette å utvikle ferdigheter for turn, toss, pyramider og stunts
- Stimulere for egentrening/større ansvar for egen utvikling

- Utøverne skal testes på styrke, spenst og utholdenhet.

16.4. Ferdigheter og ferdighetsutvikling

→ Stunt:

- Oppgang: All stunting foregår i extended og ned. Det er lov å gjøre 540 til prep, 360 til cupie.
- Nedgang: sponge, pop, enkel fra alle høyder og posisjoner, dobbel twist fra alle høyder med to ben, saltoer ved kontakt med base (en hånd).

→ Turn:

- Stille turn: Araber, hjul, overganger. Det er lov til å gjøre flikk serier med salto.
- Løpeturn: Flikkserier, araber flikk strak

→ Pyramide:

- Kan foregå ved extended og ned. Med brace i to stuntegrupper kan man gjøre salto nedganger.

→ Toss:

- Kan gjøre to twist rotasjoner.
- Har lov å gjøre to triks i kastet, eks. kick twist

16.5. Konkurransetilbud og reiser

Black har oppvisning på jule- og vårshow i turnforeningen. De deltar på følgende konkurranser:

- Norwegian Open (November)
- Winter Open (Januar)
- (NCL/NM - Mars)
- Summer Open (Juni)

17. Innhold junior/senior level 3 - SILVER

17.1. Karakteristiske trekk

13 – 15 år	16 - 19 år
<ul style="list-style-type: none"> ● store forskjeller i fysisk og mental utvikling ● Utøverne er svært rettferdighets bevisste ● noen har kraftig lengdevekst ● Utøverne blir prestasjons bevisste ● motorikken er i god utvikling ● holdninger blir lett skapt ● konsentrasjonsevnen er i god utvikling ● Utøverne er ærgjerrige og lærenemme ● mange er psykisk labile ● kreativiteten er i god utvikling ● store variasjoner i prestasjonsevnen og humør hos enkelte. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Stadig i vekst ● Sterke sosiale behov, men mer selvstendige ● Økt frafall, andre interesser overtar ● Behov for tilretteleggelse for skolegang/studier ● Forskjellene på hvem som vil mest øker ● Variable holdninger ● Mer bevisste utøvere, noen tar større ansvar! ● Økt kroppsfiksering

17.2. Treningstilbud

Silver er et konkurranselag for jenter og gutter over 12 år med ingen aldersgrense. De deltar i kategorien Open Cheer Median, og vil inntil de blir nok seniorutøvere være et mix lag av junior og senior. Silver trener 4 timer i uken, og skal ha en høy standard som vi alle skal jobbe hardt for å nå. Laget jobber tett sammen både fysisk og mentalt, hvor tillit og samhold er avgjørende for å få til det de gjør på trening og konkurranser.

17.3. Læringsmål

- Alle skal få et seriøst tilbud om trening og konkurranser. Treningsoppmøte, innsats og atferd på treninger har betydning for laguttak.
- Utvikle utøvere mot toppidrett og landslagsnivå
- Utvikle selvstendige utøvere og hele mennesket
- I større grad bruke god teknikk i avanserte skills
- Fortsette å utvikle ferdigheter for turn, toss, pyramider og stunts
- Stimulere for egentrening/større ansvar for egen utvikling

- Utøverne skal testes på styrke, spenst og utholdenhet.

17.4 Ferdigheter og ferdighetsutvikling

→ Stunt:

- Oppgang: All stunting foregår i extended og ned. Det er lov å gjøre 360 til prep.
- Nedgang: sponge, pop, enkel twist fra prep/cupie og salto ved kontakt med base (2 hender).

→ Turn:

- Stille turn: Araber, hjul og overganger. Det er lov å gjøre stille flikk.
- Løpeturn: Flikk serier, araber flikk og araber flikk salto (men ikke strak)

→ Pyramide:

- Kan foregå ved extended og ned. Med brace i en base og en annen stuntegrupper kan man gjøre salto nedganger.

→ Toss:

- Kan gjøre 1 twist rotasjon.
- Har kun lov å gjøre et triks i kastet, med unntak av ball X eller ball out.

17.5. Konkurransetilbud og reiser

Silver har oppvisning på jule- og vårshow i turnforeningen. Det kan bli aktuelt å delta på følgende konkurranser:

- Norwegian Open (November)
- Winter Open (Januar)
- (NCL/NM - Mars)
- Summer Open (Juni)

I tillegg kan det bli aktuelt med Stunt-League.

18. Økonomi

West Coast Insanity Cheerteam vil tilstrebe å få samle inn penger av ulike dugnadsarbeid og oppvisninger med kiosk/loddsalg for å ha mulighet til å sponse utgifter til konkurranser og andre sosiale sammenkomster som opptre i løpet av sesongen.

18.1 Tidsplan og kostnader for konkurranselag

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: - Cheersko – Bruk koden HT10 - Lagklær – Happy Cheerbows - WCI Shop – Athletix	Ved behov	1.000 kr

Andre kostnader som vil kunne oppstå i løpet av sesongen:

- Diverse lageffekter, sang, lag t-skjorte, lagsløyfe etc. - Ca. 1000,-

Det er opprettet en **Kjøp/salg gruppe** på spond. Det oppfordres at sko, drakter og div. som er for smått/ikke brukes blir lagt ut her.

18.2 Medlemskontingent

Medlemskontingent betales via faktura fra Haugesund Turnforening, som blir sendt en gang i året.

Treningsavgift betales via faktura fra Haugesund Turnforening, og sendes ut hvert halvår:

SPARKLE: 840,- WHITE: 1000,- BLUE: 1240,- SILVER: 1500,- BLACK: 1860,-

18.3 Reiseutgifter til konkurranser

Ved reiseutgifter til konkurranser er følgende utgifter under inkludert i "Egenandel-prisen". Rimeligste reiserute vil alltid bli valgt:

For konkurranser på Østlandet er det tatt utgangspunkt i fly tur/retur (ungdomsbillett), 1 natt på hotell (ved 3 stk pr rom), deltakeravgift, transportkost og mat (felles middag).

For deltakelse i NCL/NM er det en pakkepris. Dette inkluderer buss tur/retur, 2 netter på Oslofjord Convention Center, deltakeravgift, alle måltider, galla middag lørdag + stuntfest søndag.

For deltagelse i nærområdet er det tatt utgangspunkt i deltakeravgift, buss tur/retur og ett måltid.

19. Dugnad

West Coast Insanity Cheer team har høyt fokus på frivillighetsprinsipp og dugnad, og vil være aktiv innen å finne mulige arbeidsoppgaver. Teknisk komité er ansvarlig for oppfølging og igangsetting av dugnadsarbeid. Kommende dugnader for sesong vil bli lagt frem på oppstartsmøte for sesongstart.

20. Sesongen 2019/2020

Sosiale arrangement og dugnader:

- Juleshow for familie med kiosk og loddsalg
- Lagkvelder
- Overnatting i turnhallen med trening
- Flaskepant
- Spleis for utgifter til NM/NCL – Facebook
- Sesongen ble brått avsluttet 12. mars pga. Covid-19

Årsmelding 2019:

I starten av 2019 besto West Coast Insanity av ca. 45 utøvere fordelt på 1 Juniorlag og mini/peewee lag. Gjennom året vokste vi til 75 utøvere fordelt på 2 juniorlag (Blue og Black) og 1 peewee/mini lag (White).

Junior deltok på sin første lagkonkurranse Summer Open 15-16. juni, og ble nr. 14 av 22 lag i Junior All Girl Median. God plassering for å være første gang.

Black deltok på sesongens første kvalifisering konkurranse i Lillestrøm, Norwegian Open 24-25. november og ble nr. 6 av 17 lag i junior All Girl Median.

14. desember ble det arrangert JuleCup i Bergen. Blue ble nr. 1 i Junior Coed Median, Black ble nr. 5 i Junior All Girl Median, og White hadde en super oppvisning. En vellykket tur.

Før juleferien hadde vi en juleavslutning i Turnhallen, hvor familie og venner ble invitert. Utøverne hadde oppvisninger, i tillegg til loddtrekning, kake og kaffe.

Siste trening hadde vi lagkvelder for alle utøverne med leker, pizza og kake.

Rett før sesongens første konkurranse i november fikk vi også dannet en foreldregruppe, som har vært mye til hjelp for planlegging og videre løp for gruppen.

Oppsummert har utviklingen i West Coast Insanity vært stor i 2019, særlig høstsemesteret. Vi har vokst mye både i antall og erfaring, samt at nivået hos utøvere har utviklet seg mye på kort tid.

21. Vedlegg

Vedleggs liste:

1. **Organisasjonsplan - Sesong 20/21**
2. **Utøverkontrakt**

ORGANISASJONSKART - Sesongen 20/21

Rolle	Lag	Navn	Kontaktinfo tlf.	Kontaktinfo mail
Sportslig leder	Alle lag	Linda Furevik	95157137	lindafurevik@gmail.com
Teknisk komité	Alle lag			
Hovedtrener	Sparkle	Thorkatla Gydja Armannsdottir	48462825	thorkatlagydja@gmail.com
Lagleder	Sparkle			
Hovedtrener	White	Ida Grunnaleite	45805911	
Lagleder	White			
Hovedtrener	Blue	Alva Østensjø Røthing	97081436	
Lagleder	Blue			
Hovedtrener	Silver	Victoria Knutsen	95550749	victoria.knutsen@icloud.com
Lagleder	Silver			
Hovedtrener	Black	Victoria Knutsen	95550749	victoria.knutsen@icloud.com
Lagleder	Black			

UTØVERKONTRAKT

mellom

.....

(Utøvers navn)

og West Coast Insanity for sesongen

og gjelder for følgende lag

1. Formål

West Coast Insanity Cheer team 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 Cheer team 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 Cheer team 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 Cheer team 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 Cheer team sine forpliktelser

West Coast Insanity Cheer team 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 dagnader som gjør at egenandelen til konkurransene vil bli redusert etter egeninnsats på dagnad.

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: <ul style="list-style-type: none"> - Cheersko – Bruk koden HT10 - Lagklær – Happy Cheerbows - WCI Shop – Athletix 	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 Cheer team 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 Cheer team 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.