



NORGES  
SKIFORBUND



BARNAS.SKIKLUBB.NO

## SKIDRETT OG BARN

- BESTEMMELSER OG RETTIGHETER





Vi må ta vare på  
hver eneste jente og gutt,  
fra de spenner skiene på bena  
og tar sine første, prøvende tak.

Vi må ta vare på alle barn  
som i ren og utilslørt glede  
står klar til å føre ski-arven videre.

De er selve bærekraften i vår idrett.  
Og i vår organisasjon.

# SKIIDRETT OG BARN

## - BESTEMMELSER OG RETTIGHETER

Innhold	side
Barna i fokus	4
Overordnede føringer fra NIF	4
Rettigheter	5
Generell utviklingsplan	6
Utviklingsplan for skiidretten	7
Utviklingstrapp alle grener	9
Oppfølging og håndheving	9
Bestemmelser	
• Generelt og for skiidretten	10
• Oppfølging og håndheving	14



## BARNA I FOKUS

Idrettens nye rettigheter og bestemmelser for barneidrett ble vedtatt på Idrettstinget 11. -13. mai 2007. Disse gjelder for all idrettsaktivitet for barn opp til det året de fyller 12 år. Det er også vedtatt en utviklingsplan.



Norges Skiforbunds visjon er mange, gode og glade skiløpere! Det spirer og gror i norsk skiidrett, og vi ønsker mange lekende barn på ski i alle våre grener: langrenn, alpint, hopp, kombinert, telemark og freestyle. For å lykkes må våre skiklubber legge til rette for variert, allsidig og spennende skiaktivitet for barn.

All idrettsaktivitet og skiaktivitet skal foregå på barns premisser, og alle barn skal inkluderes i idrettslag uavhengig av ambisjoner, ferdigheter og behov. Gode opplevelser, trivsel og mestring bør være fundamentet i all idrettsaktivitet for barn. Rettigheter og bestemmelser er med på å underbygge dette, slik at vi får en god barneidrett i Norge!

I dette heftet gjengis de nye rettighetene og bestemmelsene i sin helhet, og knyttes opp mot skiidretten.

### Overordnede føringer fra NIF

- Rettigheter og bestemmelser skal sees i sammenheng.
- Rettighetene er et politisk virkemiddel, og uttrykker de verdier vi ønsker skal være grunnlaget for barneidretten i Norge.
- Bestemmelsene er absolutte regler som skal overholdes, etterleves og håndheves i idretten.
- Lokale og/eller regionale varianter aksepteres ikke
- Det skal ikke utarbeides egne bestemmelser eller retningslinjer i lokale eller regionale deler av medlemsorganisasjonen.
- Bestemmelsene og rettighetene må således fremstilles i sin helhet slik de er vedtatt av Idrettstinget.
- Det kan ikke gis dispensasjon fra bestemmelsene.

# RETTIGHETER

## 1. Trygghet

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for utilbørlig press eller utnyttelse. Skader skal forebygges. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene.

## 2. Vennskap og trivsel

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet. Trivsel gir grobunn for læring og læring gir grobunn for trivsel.

## 3. På barnas premisser

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå.

## 4. Mestring

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

## 5. Påvirkning

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.

## 6. Frihet til å velge

Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter, de vil delta i - og bestemmer selv hvor mye de vil trene.

## 7. Konkurranser for alle\*

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke, og ha like muligheter til å delta. 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.

\* NIF vil påpeke viktigheten av å se punkt 7 i Idrettens barnerettigheter i sammenheng med særidrettens konkurransepraksis. I punkt 7 heter det: «Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke, og ha like muligheter til å delta.» Det vil si at også barn som ikke ønsker å delta i konkurranser, skal ha like tilbud om trening som andre.

## NIF - Utviklingsplan

Alle som driver barneidrett bør følge en felles utviklingsplan for å sikre barna størst mulig variasjon og muligheter for stor bevegelseserfaring. Innholdet i de enkelte særforbundenes utdanningsplaner og trenernes praksis bør følge denne planen.

### Opp til 6 års alder

Lek og varierte aktiviteter som skal stimulere barnas utvikling og de grunnleggende bevegelsene.

### 7-10 år

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. Dette kan gjøres innfor en eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet sitt variert og tilpasset barnas utviklingsnivå.

### 10-12 år

Varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå som sikrer gode basisferdigheter. Fordypning i en eller noen få idretter kan sikre et godt teknikkgrunnlag for senere utvikling innen idrettsgrenen.





## Utviklingsplan for skidretten

Målet med all skiaktivitet for barn er å gi variert og allsidig treningspåvirkning der gode opplevelser og mestring står i fokus. Dette danner grunnlag for god skiteknikk og gode skiferdigheter, og gjelder for alle skiaktivitet.

### Opp til 6 års alder

Allsidig skiaktivitet knyttet til grunnleggende ferdigheter innenfor langrenn, hopp og svingteknikk. Bruk gjerne skileikprinsipper med situasjonstyrt- og oppgavestyrt innlæring. La terrenget ”undervise” og gi assosiasjonsoppgaver knyttet til teknikkinnlæring. Stor aktivitet, mye lek og mestring. Mye gåing, kjøring og hopping på ski. Tilpass terreng og aktivitet til barnas utviklingsnivå og skiferdigheter.

### 7–10 år

Variert og allsidig skiaktivitet stimulerer til god teknikkutvikling og gode opplevelser. Varier med bruk av fart, terreng og teknikker. Viktig med stor aktivitet på trening - mange turer, mange hopp, korte intensive økter. Mye repetisjon av øvelser, samtidig med nye utfordringer knyttet til teknikk og fart. Spenning og mestring er viktig! Bruk elementer som hinderløyper, bølgefelt, kuler og bakker. Bruk øvelser som utfordrer balansen på ski!

Treningsstilbudet bør være tilpasset barnas utviklingsnivå og skiferdigheter. Innlæring av generelle skiferdigheter og mer grensespesifikke ferdigheter innenfor langrenn, alpint, hopp, kombinert, telemark og freestyle. Introduksjon av alternative konkurranseformer som langrennscross, kombinertcross og skicross.



## 10–12 år

Utvikling av skitekniske ferdigheter innenfor den spesifikke skigren. Repetisjon, variasjon, mestring, utfordring, allsidig trening, høy aktivitet! Fart og spenning! Legg opp til individuelle øvelser basert på barnas utviklingsnivå og ferdigheter. Motiverende øvelser og trening. Varierte og alternative konkurranseformer er viktig for å stimulere til variert og allsidig aktivitet innen den respektive gren. Introduser langrennscross, kombinertscross, skicross. Bruk hinderløyper, bølgefelt, hopp og elementer som funbokser, halvpipe, quarterpipe, rails osv. i treningen. Tilrettelegg trening som utfordrer balansen.

## Øvelser og treningsopplegg

I samarbeid med flere andre særforbund har Skiforbundet utviklet en nettbasert aktivitetsbank - [aktivitetsbanken.no](http://aktivitetsbanken.no). Her finner dere masse tips til øvelser og trening, både på ski og på barmark.





## Utviklingstrapp for hver gren

Gjennom prosess med Olympiatoppen skal alle idretter utarbeide en egen utviklingstrapp for sine utøvere. Utviklingstrappa beskriver en tenkt utvikling av trening over lang tid, fra de er barn til de er voksne topputøvere. Alle grenene i Skiforbundet er i gang med dette. Grenenes utviklingstrapp tar utgangspunkt i utviklingsplanen for barneidrett. Ferdig utviklingstrapp for langrenn finner dere på [skiforbundet.no/langrenn](http://skiforbundet.no/langrenn)

## NIF - Oppfølging og håndheving

Rettighetene er et politisk virkemiddel for å sikre barnets rettigheter som individ og aktiv idrettsutøvende. Det innebærer forpliktelser for andre enn barnet selv. Barna har krav på at rettighetene overholdes og etterleves, og både trenere, ledere, foreldre og organisasjonsledd må følge opp disse i praksis.

Et eksempel på brudd på rettighetene er dersom et barn, mot sin vilje, presses av foreldrene til å delta i konkurranser. Jf. pkt. 7 i rettighetene: «Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke.»

Rettighetene bør brukes som referanse i en dialog mellom barn, trenere, ledere og foreldre.

I tilfeller hvor hverken trenerne eller idrettslagene løser brudd på rettighetene, skal overliggende organisasjonsledd (idrettskretsene, særforbundene eller Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité) kontaktes.

## BESTEMMELSER

Med barneidrett menes idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende (avsnittene som begynner med bokstav er NIFs generelle bestemmelser):

- A Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangement fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.

### For skiidretten

Det viktigste for skiidretten er at det skapes stor skiaktivitet lokalt i klubben. Dette gjelder for alle grener. Skiidretten har imidlertid noen utfordringer når det gjelder tilgang på anlegg og snø. Dessuten er det store geografiske forskjeller.

Innenfor begrepet lokale konkurranser vil det derfor være store variasjoner fra gren til gren og fra sted til sted. Noen steder vil lokale konkurranser være i egen klubb og egen krets, andre steder må klubbmiljø gjerne reise over kommune- og fylkesgrenser for å delta i lokale skirenn. Generelt ønsker Skiforbundet at klubbene arrangerer renn og konkurranser så nært barnas lokalmiljø som mulig.

Mange barn driver skiaktivitet når de er på hytta på fjellet, og ønsker også å trene og delta i skirenn og konkurranser på stedet. De får dermed enda et lokalt klubbmiljø å forholde seg til. Dagens bestemmelser åpner imidlertid også for denne type aktivitet, men skiidretten må se på konsekvensene knyttet til type renn, medlemskap, klubbtilhørighet etc.

- B Det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.

### For skiidretten

Ordinære og rangerte resultatlister kan først benyttes fra det året barna fyller 11 år.

For klasse 10 år og yngre kan det imidlertid settes opp tider og hopplengder i urangert rekkefølge, for eksempel alfabetisk eller etter startnummer, dersom arrangørene ønsker det.

C Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 11 år.

#### For skiidretten

Dette er konkurranser og idrettsarrangement som ligger utenfor lokalmiljøet. På samme måte som i punktet knyttet til lokale konkurranser, vil dette varierer fra gren til gren og fra landsdel til landsdel. Basert på grenens størrelse, hvor det finnes store klubbmiljø, hvor det er tilgang på riktige og tilpassede anlegg og ikke minst snø. Dette kan være i andre fylker, skikretser, landsdeler osv.

Selv om det viktigste er å stimulere til gode lokale og regionale konkurranser innen alle grener, kan det for noen av grenene våre være miljøskapende og positivt at barn deltar på nasjonale skiarrangement og konkurranser sammen med sitt klubbmiljø. Spesielt når grenen ser på dette som et viktig rekrutterings- og kompetansetiltak.

D Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne <sup>1</sup> idrettsarrangement i Norge, Norden og Nordkalotten.<sup>2</sup>

#### For skiidretten

Skiforbundet tolker dette slik at det er tillatt for barn fra de fyller 11 år å delta i konkurranser og aktiviteter i våre naboland, dersom disse gjennomføres i henhold til barneidrettsbestemmelsene. Motsatt kan barn (fra 11 år) fra tilgrensende områder i våre naboland delta i aktiviteter og konkurranser for barn i Norge.

Dette er ikke mye utbredt innen skiidretten, men det kan være noen renn og konkurranser i Nord-Norge hvor det er aktuelt.

E Barn fra nordiske land og Nordkalotten kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og i idrettsarrangementer i Norge.<sup>3</sup>

#### For skiidretten

Se kommentar til punkt d.

F Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.

### For skiidretten

Alle barn som deltar i et skirenn skal ha premie, dersom premiering skjer.

- G Barn til og med det året de fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap som NM, EM og VM.<sup>4</sup>

### For skiidretten

I skiidretten må man være 16 år for å kunne delta i norgesmesterskap (NM).





















- H Særidrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne et styremedlem ansvarlig for barneidretten.<sup>5</sup>

### For skiidretten

Lokale skigrupper og skiklubber bør motivere sine klubbmiljø til å prioritere dette.

- <sup>1</sup> Åpne idrettsarrangement: Ikke krav til kvalifisering
- <sup>2</sup> Nordkallotten omfatter Sverige, Finland og Norge. Punktet omfatter også samarbeid innenfor Barentsregionen (som også inkluderer Russland).
- <sup>3</sup> Pkt. e) må ses i sammenheng med punkt d) – gjelder de samme idrettsarrangement
- <sup>4</sup> Og tilsvarende nasjonale og internasjonale mesterskap/cuper.
- <sup>5</sup> Vedtaket gjelder kun særidrettslag, men det anbefales at også fleridrettslag gjør dette. Styre i laget kan oppnevne dette medlemmet.



	-5år	6år	7-11 år	11 år	12 år	13 år
<b>Barneidrett</b>						
<b>Lokale konkurranser</b> (*) – primært i egen klubb						
<b>Resultatlistor, tabeller og rangering</b> - dersom det er formålstjenelig						
<b>Regionale konkurranser</b> (*)						
<b>Åpne idrettsarrangement</b> (*) i Norden og Nordkalotten						
<b>Barn fra Norden og Nordkalotten i konkurranser og arrangement i Norge</b>						
<b>Premiering til alle</b> – dersom det er premiering						
<b>Kan tidligst delta i NM, EM og VM</b>						

## NIF - Oppfølging og håndheving

Hvert særforbund har ansvar for å utdype bestemmelsene innenfor rammen av sin idretts egenart og særpreg. Eksempel på dette kan være hva som er lokale og regionale konkurranser. Dette må imidlertid skje ut fra rettighetenes intensjon og innhold, og at bestemmelsenes aldersgrenser overholdes. Utdypingen må skje ut fra hensynet til barnets beste.

NIF ønsker at brudd på bestemmelsene blir forsøkt løst gjennom informasjon og dialog i idrettslaget. Dersom dette ikke lar seg løse på det ytterste nivå i organisasjonen, skal overliggende organisasjonsledd kontaktes. Ved spesielt grove brudd på bestemmelsene kan organisasjonsledd vurdere å anmelde forholdet iht. § 11-2 a) i NIFs lov – straffebelagte handlinger/unnlater. Anmeldelsen sendes da til NIFs domsutvalg.





### For mer informasjon

Mer info om skiidrett for barn finner dere på skiforbundets nettsteder: [skiforbundet.no](http://skiforbundet.no) og [barnas.skiklubb.no](http://barnas.skiklubb.no)

### Øvelser og treningsopplegg

I samarbeid med flere andre særforbund har Skiforbundet utviklet en nettbasert aktivitetsbank - [aktivitetsbanken.no](http://aktivitetsbanken.no)  
Her finner dere masse tips til øvelser og trening, både på ski og på barmark.

### Idrettsforsikring for barn

Alle barn som er medlem av lag tilsluttet NIF er forsikret i forsikringsselskapet if...

Vil du vite mer?

Ring 02400 eller besøk [www.if.no](http://www.if.no)

Vi ønsker å se mange barn med ski på bena.  
Gode barn. Glade barn.  
Som setter spor etter seg.



PÅ LAG MED ALLE SOM ELSKER SNØ



NORGES  
SKIFORBUND



BAENAS.SKIKLUBB.NO