

IDRETTENS BARNERETTIGHETER BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT

Norges Vannski- og Wakeboard Forbund

Vedtatt av Forbundsstyret 09.01.2026

Godkjent av NIF 06.05.2026

Hva?

«Idrettens barnerettigheter» og «Bestemmelser om barneidrett» er vedtatt av Idrettstinget, og tydeliggjør idrettens anbefalinger om hvordan man skaper god aktivitet for det enkelte barn.

Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år. Dette dokumentet inneholder utfyllende informasjon til klubber tilsluttet Norges Vannski- og Wakeboard Forbund.

De første retningslinjene for barneidrett ble vedtatt i 1976. Bestemmelsene ble første gang vedtatt i 1987 og er senere revidert i 2007, 2015 og i 2019 og regulerer barns konkurransetilbud. Dette er gjort ved å tilrettelegge for en naturlig progresjon i hvor langt man bør reise, hvilke konkurranser man kan delta på, og hvordan premiering, rangering og bruk av resultatlister skal foregå. Det er også egne bestemmelser om hvordan man skal sanksjonere/straffe eventuelle brudd på bestemmelsene.

Idrettens barnerettigheter er basert på FNs barnekonvensjon og ble vedtatt i 2007, og senere revidert i 2015 og 2019. De uttrykker verdiene som skal ligge til grunn for barneidretten i Norge. Rettighetene skal sees i sammenheng med bestemmelsene, men beskriver i større grad hvilke faktorer som er viktige for at barna føler seg trygge, opplever mestring, og får påvirke sin egen aktivitet. Kort sagt setter rettighetene barnas beste i sentrum, og ivaretar deres interesser.

Hvorfor har vi bestemmelser og rettigheter?

Rettighetene og bestemmelsene er unike i verdenssammenheng, og skal bidra til at barn får en positiv opplevelse hver gang de er på trening, i konkurranse eller i annen aktivitet. I idretten skal barna ha det sosialt, føle seg trygge, ønske å prøve nye ting og ikke være redde for å feile.

Barn er barn, og ikke små voksne. Idrettsaktivitetene og konkurransene skal derfor være åpne for alle barn som ønsker å delta. De skal utvikles og tilpasses for barn, slik at de oppmuntres til å lære nye ting og bli motiverte til å fortsette med idrett lengst mulig.

Hvordan?

Trygg og morsom barneaktivitet forutsetter gode klubbmiljøer som setter barnas behov i fokus. Et godt miljø bygges gjennom at alle kjenner og støtter hverandre, kan alle navn, er i aktivitet, får prøve nye ting, og opplever trygghet, mestring og utfordring. Les mer på:

www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/

IDRETTENS BARNERETTIGHETER

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.

1. TRYGGHET

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

Presiseringer:

All ekstra trening ut over de faste treningene må være frivillig ut fra barnas ønsker og behov. Det understrekes at det er barna selv som skal velge om de ønsker å trene mer – de skal ikke presses av foreldre eller trenere. Dersom det gis tilbud om ekstratrening, må både foreldre og barn få grundig informasjon om ekstratreningen og at denne er åpen for alle og frivillig ut fra barnas egne ønsker og behov.

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.

Presiseringer:

Barneidretten skal organiseres på en måte som fremmer fellesskap og trivsel. Dersom det av praktiske årsaker er nødvendig med inndeling i grupper og begrensnings av antall barn pr gruppe, må inndeling og eventuelle begrensninger foretas først og fremst med utgangspunkt i barnas alder. I enkelte tilfeller bør barnas nivå vurderes.

Alle barn må få tilbud om konkurransedeltakelse ut fra deres eget nivå.

Vi skal ikke ta fra barna opplevelsen av å konkurrere da dette er en del av idrettens egenart. Konkurranser skal gjennomføres på barnas premisser slik at vi legger til rette for gode opplevelser. Konkurranse skal først og fremst være moro for barna og resultater skal ikke være i fokus. Fokuser på fremganger og utvikling fremfor feil.

3. 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.

Presiseringer:

Det er viktig at alle barn får utfordringer og opplever mestring. Treningen må tilrettelegges og differensieres med utgangspunkt i det enkelte barns motoriske, fysiske og mentale/ sosiale utviklingsnivå og erfaring. Det er viktig at barna inndeles i så små grupper som er hensiktsmessig slik at alle blir sett og får den oppfølgingen de trenger.

4. PÅVIRKNING

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

Presiseringer:

Kommunikasjon mellom barn og trener skal være toveis. La barna være med på å påvirke innholdet på treningene, det vil gi mestrings- og ansvarsfølelse. Det å ta imot instruksjon er en viktig del av idrettsopplæringen. Dette bør introduseres gradvis, tilrettelegges ut fra barnas alder og bør i størst mulig grad foregå på individuell basis.

5. FRIHET TIL Å VELGE

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

Presiseringer:

De fleste barn ønsker å delta i mange aktiviteter – også i andre idretter. Det er barna selv som skal avgjøre hvor mye tid de vil bruke på hver aktivitet. Trenere bør ikke stille krav om antall ukentlige treningstimer for å få delta i konkurranser, men det er treneren som bør avgjøre når utøveren er klar til å konkurrere.

6. KONKURRANSER FOR ALLE

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. 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.

Presiseringer

For barn er som regel konkurransedeltakelsen viktigere enn resultatet. Konkurranseresultatet bør først og fremst være en målestokk på forbedring/utvikling av egne ferdigheter. Barn har også rett til ikke å delta i konkurranser, men like fullt få være med å trene i klubben.

7. PÅ BARNAS PREMISSE

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå. Idrettslagene og gruppene skal samarbeide for å gi barna et koordinert og allsidig idrettstilbud i deres eget nærmiljø.

Presiseringer:

Det er trenerens oppgave å tilrettelegge treningen slik at den er tilpasset utøverens alder, fysiske utvikling og modningsnivå (sosialt og mentalt). Alle niåringer har ikke nødvendigvis de samme fysiske forutsetningene, treneren må tilrettelegge slik at alle utøvere møtes med tilrettelegging ut fra sine premisser. Det kan i praksis bety at et barn trener med andre på sitt nivå, ikke nødvendigvis med de på samme alder.

8. ALLE SKAL FÅ VÆRE MED PÅ LEKEN

Alle barn har rett til å delta i idrett uavhengig av familien økonomi eller engasjement. Barn har rett til å være i et inkluderende idretts uten utstyrs- eller kostnadspress.

Presiseringer:

Klubben bør strekke seg lengst mulig for å finne gode løsninger slik at ingen barn utestenges fra aktivitet som følge av familiens økonomiske situasjon eller mulighet til å engasjere seg. Klubben bør legge til rette for utlån av utstyr/salg av brukt utstyr slik at utstyr ikke blir en barriere for deltagelse.

UTVIKLINGSPLAN

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 klubbene og trenernes praksis bør følge denne planen:

OPP TIL 6 ÅR

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

7–9 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. Slike aktiviteter kan drives innenfor én eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet variert og tilpasset barnas utviklingsnivå.

10–12 ÅR

Idretten skal preges av varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå som sikrer gode basisferdigheter. Fordypning i én eller noen få idretter kan sikre et godt teknikkgrunnlag for senere utvikling innenfor idrettsgrenen.

BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT

Her er reviderte bestemmelser etter idrettstinget 2019:

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

1. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.
2. Bestemmelser om barneidrett regulerer konkurranser i barneidretten. En av intensjonene er å redusere tid og kostnader brukt på reise til/fra aktivitet. Idrettslag oppfordres derfor til å følge de samme prinsippene for trening og andre aktiviteter i barneidretten.
3. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:
 - a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.

Presiseringer:

Det viktigste er at det skapes stor aktivitet lokalt i klubben. Det er imidlertid noen utfordringer når det gjelder tilgang på forbundets arenaer, bl.a. store geografiske avstander.

*Innenfor begrepet lokale konkurranser vil det derfor være store variasjoner 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 konkurranser. Generelt ønsker NVWF at klubbene arrangerer konkurranser så nært barnas lokalmiljø som mulig, primært innen egen krets. Opptil tre ganger i året kan barn få delta i et nasjonalt arrangement. Det **SKAL** meldes til NVWF om denne type deltakelse forut for planlagt konkurranseaktivitet. Intensjonen med denne presiseringen er at utøvere som bor på steder med begrenset lokalt konkurransetilbud, skal kunne få være med i konkurranser.*

b) Barn kan delta i regionale/nasjonale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9år.

Presiseringer:

Grunnet begrenset konkurransetilbud åpnes det for å kunne delta regionalt/nasjonalt i NVWF fra det året barnet fyller 9 år. Dette er konkurranser og idrettsarrangement som ligger utenfor lokalmiljøet. På samme måte som i punktet knyttet til lokale konkurranser, vil dette variere fra landsdel til landsdel; Basert på kretsens/regionens størrelse, hvor det finnes store klubbmiljø, tilgang på arenaer osv.

NVWF ønsker helst også her at klubbene prøver å arrangere konkurranser så nært barnas lokalmiljø som mulig. Dette kan være i andre fylker, kretser og landsdeler

c) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen.

Presiseringer:

Norske utøvere skal forholde seg til norske bestemmelser, også når de deltar i stevner i våre naboland. Det vil si at utøvere kun skal delta i åpne konkurranser, ikke konkurranser som krever kvalifisering.

d) Barn fra nordiske land og Barentsregionen kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og i idrettsarrangementer i Norge.

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

Presiseringer:

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

f) Barn til og med det året det fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende.

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

- 4. Idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne en person, tillitsvalgt eller ansatt, som er ansvarlig for barneidretten. Se utdypning om barneidrettsansvarlig.**
- 5. Et særforbund kan gi egne regler som utdyper bestemmelsen innenfor rammen av sin idretts egenart, herunder definere lokale og regionale konkurranser i 3 a) og b) og i særlige tilfeller gjøre tilpasninger i aldersgrensen og geografi i 3 c) og d). Reglene skal godkjennes av idrettsstyret eller den idrettsstyret gir fullmakt.**

Presiseringer:

NVWF henviser til forbundets tilpasninger gjort under punkt 3 a) og b), og som er godkjent av Norges Idrettsforbund.

- 6. Særforbund plikter å innta sanksjonsbestemmelser for brudd på barneidrettsbestemmelsene i eget kamp- og konkurransereglement, herunder hjemmel til å ilegge bøter til idrettslag og til å frata utøvere retten til å delta i konkurranser. Ved gjentatte eller alvorlige brudd på bestemmelsene, skal saken anmeldes til NIFs domsutvalg.**

Presiseringer:

NVWF har utarbeidet et eget dokument som samler sanksjonsbestemmelser som gjelder barneidrett.

Ofte stilte spørsmål:

Er det lov å konkurrere i en eldre klasse?

Fra det året man fyller 15 år kan man stille i en eldre klasse.

Hvor langt er det lov å reise for å konkurrere?

Fra man fyller 6 år kan barn konkurrere i egen klubb og i sitt nærmiljø. Fra 9 år kan man konkurrere regionalt/nasjonalt, og fra 11 år kan man konkurrere nasjonalt og i andre nordiske land. Det er derimot ikke lov til å reise i andre europeiske land og verden for øvrig.

Det er ikke lov til å konkurrere i land utenfor Norden før det året du fyller 13 år.

Hva betyr det at mitt barn kun kan delta i åpne konkurranser?

Åpne konkurranser betyr at konkurransen er åpen for alle barn, og krever ingen kvalifisering eller krav om at man må stille på flere stevner for å kunne delta. Dersom kapasitetshensyn fører til at ikke alle som ønsker det kan delta, bør man praktisere først til mølla prinsippet

Se andre stilte spørsmål på Norges Idrettsforbunds hjemmeside:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/sporsmal-og-svar-om-barneidrett/>

HVA BETYR DET Å VÆRE BARNEIDRETTSANSVARLIG I KLUBBEN?

Barneidrettsansvarlig skal:

1. Sikre at klubben har gode rutiner for å spre informasjon om bestemmelser og rettigheter til trenere, frivillige og foreldre.
2. Sikre forankring av rettigheter og bestemmelser i klubbens styre og undergrupper.
3. Sørge for at klubben gjennomfører foreldremøter etter oppstart av aktivitet, bli kjent med foreldrene og sikre at det blir gitt nødvendig informasjonen om hva det innebærer å være medlem i klubben.
4. I fleridrettslag: Sørge for at idretter og grupper samarbeider, koordinerer og videreutvikler et mangfoldig aktivitetstilbud for barna i idrettslaget – ref. utviklingsplanen.
5. I særvidrettslag: Sikre god variasjon i barneidrettsaktiviteten, slik at det stimulerer helhetlig utvikling – ref. utviklingsplanen.
6. Arbeide for at klubbens kostnader blir holdt på et rimelig nivå for å sikre bred deltakelse, også fra grupper med lav betalingsevne og der foreldre ikke har mulighet til å delta i dugnadsarbeid.
7. Bidra til at alle barn blir inkludert i idretten, uavhengig av bakgrunn.
8. Barneidrettsansvarlig har mulighet til å øke sin kompetanse om barneidrettsbestemmelsene og rettighetene gjennom å:
 - Delta på idrettskretsens ulike tiltak hvor barneidrettsbestemmelser og rettigheter tas opp, f.eks. temakvelder, samlinger og fagseminarer.
 - Gjennomføre e-læringsmodulen «Barneidrettens verdigrunnlag» som finnes på kurs.idrett.no

Politiattest

Alle idrettslag i Norge er pålagt å kreve inn politiattest fra alle som utfører oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemning.

Les mer på: www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/klubbutvikling/

Idrettsforsikring for barn

Alle barn som er medlem av lag tilsluttet Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF), eller som deltar i organisert aktivitet i klubbens/lagets regi, er forsikret gjennom Gjensidige barneidrettsforsikring.

Les mer på: www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/forsikring/