

Referat styremøte 22/10-2025

AGENDA

1. Fast punkt - Verdier, valg av referent osv.

Samhold, mestring, glede!

Sammen blir vi best!

2. Endringen av jentepartiene.

Kunne vi kommunisert bedre?

Mye skriftlig, muntlig info gitt, og utøver/foreldremøter gjennomført. Sekvensen på informasjon kunne nok ha vært bedre. Foreldregruppen til berørte barn bør få beskjed skriftlig i spond samtidig med turnerne det gjelder.

Vi hadde en diskusjon rundt endring i treningstider for rekruttene.

Endret treningstid midt i semesteret har skapt noe misnøye, men dette er gjort for å få bedre trenerdekning og apparat-tid på de ulike gruppene.

«Overlappingen» mellom de yngre og de eldre utøverne var for lang, slik at det ikke var mulig å løse logistikken på en hensiktsmessig måte uten mye venting.

Det blir satt inn ekstra trenerressurser på mandag (15-1630), onsdag (15-16) og lørdag (09-1230). Lara er fortsatt på plass onsdager og lørdager.

Vurdere om justering i en retning tidsmessig mulig? 30 min tidligere kan ha betydning for de yngste rekruttene.

Endringene for den eldste gruppen vil først merkes etter konkurransesesongen er ferdig. Tar en evaluering når nye tider har fungert en tid.

3. Skadeforebygging forts. diskusjon fra sist.

Invitasjon til Klubbkveld om skader og skadeforebygging og infoskriv sendes ut.

Skadefri app'en har mange bra øvelser som kan hjelpe turnere som ikke lenger kan følge ordinært treningsprogram. Viktig at foreldre får vite om hvordan de kan hjelpe skadede utøvere, samt forebygge skader.

Ikke realistisk at trenere klarer fullt ut å følge opp utøvere som trenger alternativ trening, skadeforebygging, så vi trenger at foreldregruppen involverer seg også. Særlig for å avdekke begynnende belastningsskader, på kosthold, og oppfølging av skader.

Utøvere må også bevisstgjøres. Eksempelvis om kosthold. Hvordan lage mellommåltid med mening før trening? Øivind viser på lunsjen før plastdugnaden (proteinvafler).

4. Dugnader - Beslutte fellesdugnad for våren 2026

Dugnaden for alle i Njård turn (bredde og konkurranse): Bambusa sokker til våren. Digital bestilling som leveres ferdig pakket. Hentes på Njård.

5. Treningsleir sommer 2026 (

5.-12. juli er booket på Olympiasentrum. (18rom) Forsøker med 2 økter per dag, en formiddagsøkt med bevegelse, ballett etc på Olympiasentrum og en apparatøkt ettermiddag i nye hallen. Pausedag midt i uka.

Diskusjon rundt aldersgrense. Forslaget er 13 år, som samsvarer med anbefalinger fra NIF.

Det ble også diskutert om vi skal forsøke få til en samling/treningshelg på Østlandet med de yngste konkurranseutøverne. Må avklare om det er interesse, og så få laget en komite fra aspiranter og rekrutter.

6. Rekruttering til konkurransepartier

Diskusjon rundt det å «fylle på» flere fra bredde til konkurransepartiene?

Vanskelig å rekruttere til partier der utøverne er litt eldre, så det blir ofte å fylle på yngre, ivrige utøvere fra breddepartiene og bygge en «ny generasjon» konkurranseturnere.

«Drop in» fra tidligere konkurranseturnere, kan jo bidra der det er ønskelig, slik at eldre utøvere ikke blir så «alene» på treningene. Det må imidlertid gjøres en vurdering av trenere og sportslig leder på hvorvidt Drop-in utøverne kan bidra positivt inn i en gruppe før de får slik adgang.

7. Evaluering høstpreppen

Opplegget fungerte bedre enn tidligere, kiosken bidro med 17.000,- 240,- i påmelding gjorde at man ikke tok inngangspenger.

Går i pluss, ca. 30.000,- (?) på arrangementet.

Trengte mikrofon, da det var vanskelig å høre.

Ønsker ikke å arrangere høstpreppen neste år, men kanskje til våren?

Få treninger før høstpreppen for nye turnere, så den kommer litt for tidlig

8. Juleforestilling

7. desember er datoen. Julemarked utenfor er under planlegging.
Diskusjon rundt hvilke utøvere som skal delta på hvilke av forestillingene.
Vurderingen er at kun konkurransepartiene deltar på alle.
Foreldredugnad på rigging, kafe, inngang, rydding.

Andre ting som ble nevnt:

23. mars er dato for årsmøte i Hovedstyret.