



Røros IL

Årsberetning Røros IL turn 2017/2018



Gruppestyret

Knut Njøtøy (leder)

Marie Bakås (sportslig leder)

Berit Selboe-Coote (kasserer)

Berit Bjerke Moen (sekretær)

Øyvind Grytbak (materialforvalter)

Mette Langslet (styremedlem)

Monica Knutsen (styremedlem)

Foreldreutvalg

Kristin Fredheim

Tone Theresa Nergaard

Marit Sødal

Valgkomite

An-Magrit Wendelbo

Marianne Økdal Burgess

Medlemstall

160 aktive barn i alderen 3 til 16.



Treninger

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	SØNDAG
15.30–17.00 J 10–12 Elise, Ida D og Tina	Kl. 15.00–16.30 G 10–12 June og Halvor	16.00–17.00 ASPIRANTP Anne L, Ela HB og Vilde	Kl. 15.00–16.30 G 10–12 June og Halvor		
17.00–18.00 2. TRINN Camilla, Ela HG og Sara	17.00–18.00 3. TRINN Maren og Aurora	17.00–18.00 J 10–12 Elise, Ida D og Tina	17.00 – 18.00 GYMLEK		17.00–18.00 ASPIRANTP Anne L, Ela HB og Vilde
		18.00–19.30 4. TRINN Ane, Ida LR, Dina			
18.30–20.30 Konkurransparti (Karoline)	19.00–20.30 Mix 13–18 Mia	19.30–21.00 Mix 13–18 Mia	18.30–20.30 Konkurransparti (Eirin)		
		PÅ OS: 18.30–20.30 Konkurransparti (Karoline)			

Trenere

- **2. trinn:** Camilla Gravseth, Ela Hagen Grønmyr og Sara Ramsfjell
- **Aspirantparti:** Anne Lena Høsøien, Ela Høsøien Buraas, Vilde Nygaard-Kristiansen
- **3. trinn:** Aurora Sandnes, Maren Grytbakk Tronsaune og Julie Gullikstad
- **4. trinn:** Ane Busch Ryen, Ida Lykke Røsten, Dina Røsten Hellemstulen
- **G 10–12:** Halvor Sirnes, June Haugom Wintervold og Mia Ramsfjell
- **J 10–12:** Tina Eggen, Ida Drøvollsmo og Elise Opdal Unsgård
- **Mix 13–18:** Mia Ramsfjell
- **Konkurransparti:** Karoline Schjølberg Fæmundshytten, Eirin Tovmo og Vetle Rennemo Hanslien
- **Dametrim:** Har ikke fått tak i trener
- **Kontaktpersoner gymlek:** Kristel Aas og Bente Sandnes
- **Hjelpetrenerne (foreldre):** På 2., 3. og 4. trinn er det satt opp en eller flere foreldre i tillegg til trenerne. Funksjonen deres er å bistå trenerne med å holde ro og orden i gruppa, for å skape en god mestringsarena for alle utøvere.

De unge trenerne våre er stort sett dyktige og ivrige, likevel ønsker vi oss flere voksne trenere med mer erfaring i å lære bort turn til barn. Det vil bli viktig å tilby disse trenerne kursing, både i treningsledelse, det å legge opp gode treninger og i turn. Vi prøver å avholde felles trenermøter

3



minst to ganger for semesteret. Her diskuteres blant annet felles utfordringer og ønsker om kursing. Dette er en arena trenerne ser ut til å sette pris på, og kanskje kunne det vært ønskelig med hyppigere møter. Sportslig leder har også jevnlig kontakt med trenerne i en egen Messenger- og Facebook-gruppe for trenerne.

For å kunne gjennomføre treninger på en best mulig måte for barna, har det vært nødvendig at faste, tilstedeværende, tydelige og trygge foreldre har bistått trenerne under treninger. Trenerne har hatt det faglige ansvaret.

Det jobbes med å få på plass kurs for trenere og sikrere. Per januar 2018 har vi greid å få gjennomført sikringskurs trampett 1 for fire trenere/hjelpetrenerne. Det jobbes fortsatt med at kretsen kan komme til Røros for å holde kurs, da vil vi kunne gi tilbudet til flere. Vi har fått tilsagn fra idrettsrådet om økonomisk støtte for å få arrangert dette.

Fra høsten 2017 fikk vi på plass et nytt parti, «aspirantpartiet». Dette er et nytt parti i turngruppa, med bakgrunn i et ønske fra konkurransepartiet om en tidligere rekruttering. Dette partiet kommer i tillegg til breddepartiene. Holdninger, interesse, iver, mestring, ferdigheter og evne til å ta instruksjon er sentrale motivasjonsområder. Hovedlaget i idrettslaget ble på forhånd informert og har godkjent tilbudet. Hovedlaget har uttrykt at de ser aspirantpartiet som et godt tilskudd for idrettslaget.

Resultater

Se egen beretning fra de forskjellige turnpartiene.

Økonomi

Gruppas økonomiske situasjon har vært et fokusområde gjennom hele året. Styret har hatt økonomien som tema på hvert styremøte med håp om økt oversikt og kontroll. Dette har gitt resultater i form av et regnskap i pluss og en trygghet om at vi er på riktig vei. Initiativ til og dugnader fra konkurransepartiet samt innkreving av treningsavgifter har vært viktige bidrag til dette.

Kasserers kommentar:

Styret startet året med å gjøre en opprydning med å samle inn manglende medlemsavgifter fra 2016. Dette rettet opp i det negative resultatet fra 2016. Da budsjettet ble lagt ble det klart at en satsning på dugnad var nødvendig for å få gruppas økonomi forbedret, blant annet på grunn av høyere leieinntekter i Verket. Det ble gjort flere dugnader i løpet av året, med den største i desember; kafédrift på Sangerhuset under Julemarkedet. Den ga gode inntekter og er hovedgrunnen for overskuddet i 2017. Konkurransepartiet har også hatt dugnader. Her var det ønske om å samle inn midler til nytt utstyr. Med tre arrangement; Fjellsprekken, trenerkurs og Nyttårs-sprekken ble det samlet inn nok til en airtrack, som ble kjøpt inn rett før nyttår.

Mvh kasserer, Berit Selboe-Coote



Røros IL Turngruppa

Arrangement

Turngruppa har i løpet av et år noen faste arrangement. Den faste våravslutninga og juleavslutninga er populære arrangement der partiene får vist frem noe av det de har trent på i løpet av sesongen. Tilbakemeldinger fra familier og venner forteller at dette er hyggelige treffpunkt i løpet av året. I juni har turnere fra Røros deltatt på barnekretsturnstevnet. I 2017 ble barnekretsturnstevnet arrangert i Trondheim. Ca. 30 turnere deltok, der de fleste var 2. og 3. klassinger.

Konkurransепartiet har arrangert to helger med treninger for de andre turnerne i laget. Det har også vært deltakere fra nabokommunene. Dette har gitt turnerne mye god lærdom fra flotte forbilder, samt at det har gitt kjærkomne inntekter i håp om muligheter til innkjøp av nytt utstyr.

Turngruppa fikk mulighet til å ha kafe i sangerhuset under julemarkedet. Dette var et arrangement som ga oss gode erfaringer til senere år, og gode inntekter.

Konkurransепartiet har deltatt på konkurranser (se egen beretning fra konkurransепartiet).

Det har også vært avholdt foreldremøter i forkant av barnekretsturnstevnet og oppstart av partiene i høst. Dette fikk vi gode tilbakemeldinger på og vi erfarte at det var nyttige treffpunkt med foreldre og foresatte.

Styremøter

Vi har hatt oppsatt møteplan for hele året, dette har fungert godt og vært et godt hjelpemiddel til å gjennomføre tilstrekkelig møtevirksomhet. Det er avholdt åtte styremøter i 2017, inkludert årsmøte. Styret har fått på plass årshjul med turngruppas aktiviteter og styremedlemmers ansvarsoppgaver. Utover dette har styret hatt fokus på å få bedre oversikt over økonomien. Økonomi har vært fast tema på alle styremøter. Det har også vært jobbet godt med registreringer i Mysoft. Vi har det siste året sett at Mysoft er et godt hjelpemiddel for styret. Turngruppa har fått tilgang til Dropbox. Dette er et verktøy som Røros idrettslag har besluttet å benytte. Vår erfaring er at dette er et godt verktøy for lagring av dokumenter som styrets medlemmer felles har innsikt i, i tillegg til idrettslagets leder.

Foreldreutvalget

Foreldreutvalget har dette året hatt fem møter og har ellers behandlet saker via telefon og mail. Foreldreutvalget har denne perioden satt opp dugnadslister til faste arrangementer som turngruppas våravslutning i Verket, tilsynsvakter i Verket, tulipanaksjonen i samarbeid med Lions Røros og den tradisjonelle juleavslutninga før jul. I tillegg fikk turngruppa noen nye dugnader denne perioden, som vakter på Rørosbanken Yngres Cup i håndball i oktober, en dugnad for Infonett og kafeen i

5



sangerhuset under julemarkedet. Foreldreutvalget er takknemlige for alle foreldre, besteforeldre og andre som stiller opp for turngruppa, men har opplevd at det er stadig vanskeligere å fylle opp dugnadslistene. For å lette arbeidet med å komplettere lister ved forfall, bør nok reserver alltid settes opp.



Informasjon fra de ulike partiene

Årsberetning Gymlek 2017/2018

Trening: Torsdager kl. 17 – 18

Oppstart: September 2017

Antall barn: 35 stk.

Gymlek er foreldredrevet og i år er det foreldre fra Stenbråttet barnehage som leder gymlek. Vi har ca. 35 glade barn som kommer 17-18 hver torsdag. Vi starter med samling, der vi ønsker velkommen. Etterpå veksler vi på å ha frilek og organisert aktivitet. Den organiserte aktiviteten kan for eksempel være bruk av fallskjerm, hinderløype og leker som stiv heks. Under frileken får ungene løpe fritt, og da bruker de hele turnhallen. Foreldene følger sine egne barn. Vi avslutter timen med turnraketten

Dette er moro for både barn og voksne!

Årsberetning 2. trinn 2017/2018

Trenere: Ela Hagen Grønmyr, Sara Ramsfjell og Camilla Gravseth

Hjelpetrenerne: Gørild Bromstad, Malin Kulset Kirkvold, Øyvind Sirnes og Monica Engan

Trening: Mandager kl. 17 – 18

Oppstart: Uke 38

Antall barn: 15 stk.

Vi er ca. 15 barn på alle treningene. Vi starter treningene med å sitte i en sirkel og rope opp navnene. Vi varmer opp med en lek, eller så springer vi i en ring og varmer opp kroppen. Vi deler opp i to grupper, og går som regel på tramp og tumbling. De har også prøvd seg litt på bom og skranke. 2. trinn har utviklet seg mye utover høsten. Alle kan flere triks på både tramp og tumbling. Dette er en ivrig og flink klasse som er villig til å lære mye mer. Utover våren skal vi fokusere på hvordan de kan få til triksene best mulig. De skal også markere etter de har gjort triksene og være strak.



Årsberetning 3. trinn 2017/2018

Trenere: Aurora Sandnes, Maren Grytbakk Tronsaune og Julie Gullikstad

Hjelpetrenerne: Bjørg Engesmo, Kari Ingeborg Grønseth og Sissel Hegseth

Trening: Tirsdager kl. 17 – 18

Oppstart: Uke 38

Antall barn: 17 stk.

Treningene har startet med at vi ga informasjon om dagens trening til turnerne, så har vi navneopprop. Det har vært godt oppmøte på treningene. I dette halvåret har vi startet med forskjellige oppvarminger, for eksempel klosseoppvarming, svinge på armene, bruke sanger for å varme opp forskjellige ledd. Vi har jobbet med mye grunnleggende på både frittstående, tramp og tumbling. Vi har også gjennomført mange forøvelser for stift, flikk flakk og salto. På slutten av treningene har vi som regel hatt styrke og tøying som har vært et stort fokus. Vi ser at turnerne har utviklet seg mye, vi gleder oss til en ny sesong.

Årsberetning 4. trinn 2017/2018

Trenere: Ane Busch Ryen, Ida Lykke Røsten, Dina Røsten Hellemstulen

Hjelpetrenerne: Monica Engan, Hege Dalseg, Astrid M. Sundfær og Rune Meli/Sigrid Simensen

Trening: Onsdager kl. 18 – 19.30

Oppstart: Uke 38

Antall barn: 20 stk.

Vi er rundt 20 unger som er ivrige turnere. Dette halvåret startet vi med mye av det grunnleggende som fine hjul, rulle, salto, araber, salto osv. Vi har trent mye på stift og flikk flakk og salto. De har blitt ganske flinke på flikk flakk, nesten alle står. Salto har vi også jobbet veldig mye med. Noen av de har prøvd skru. Ungene var litt urolig i starten, men det har forbedret seg. Det er alltid 3-4 voksne til stede, noe som vi setter veldig pris på. Nå på vårsesongen har vi tenkt å fokusere på flikk flakk og salto. (Det er det ungene har mest lyst til.) Noen av turnene har også satt seg som mål å gå ned i spagaten. Vi vil også ha litt skranke med dem.

Årsberetning Jenter 10–12 2017/2018

Trenere: Tina Eggen, Ida Drøvollsmo og Elise Opdal Unsgård

Trening: Mandager kl. 15.30 – 17 og onsdager kl. 17 - 18

Oppstart: Uke 38

Antall barn: 20 stk.

Denne halvsesongen har vi jobbet ganske mye på flikkflakk og jobbet en del med avslutningen. Vi fokuserte ikke så mye på tramp og framoverserier på tumbling, men det er noe vi skal nå i og med at

8



det går i det samme. Vi brukte veldig mye tid på avslutningen så vi rakk ikke så mye, men turnet for det meste på tumbling, frittstående og litt bom der vi har jobbet med baklengssalto og framlengssalto.

Årsberetning Gutter 10–12 2017/2018

Trenere: Mia Ramsfjell, Halvor Sirnes og June Wintervold

Trening: Tirsdager og torsdager kl. 15 – 16.30

Oppstart: Uke 38

Antall barn: 10 stk.

Vi startet med sju påmeldte, som etterhvert ble til elleve, og senere til ti. Gutta har hatt veldig mye fokus på styrketrening. Vi har også hatt en del "mellomstasjoner" med fokus på øvelser som de senere har tatt med seg på tumbling. Fokuset har da vært mest på tumbling og tramp.

Det er et stort sprang i nivået på partiet. Nivået er mest jevnt på tramp, der nesten alle utøverne kjører triks fra salto og opp. Vi har også jobbet en del med skruing, både halv og hel. På tumbling gjør ca. halvparten av gutta saltoserier i større eller mindre grad. Enten det er araber back eller salto araber. Den andre halvparten har fokusert mest på hjul og araber.

Vi jobbet jevnt og nøye med forberedelsene til juleavslutninga, der gutta hadde både frittstående, tumbling og tramp. Jeg tror både vi som trenere og gutta selv ble veldig fornøyd med innsatsen før og under oppvisning.

Målene for vårsesongen er mer basistrening, da gutta har en del å ta igjen på dette. Andre mål er baklengssalto og generell koordinasjon.

Årsberetning Mix 13–18 2017/2018

Trener: Mia Ramsfjell

Trening: Tirsdager kl. 18 – 19.30 og onsdager kl. 19.30 – 21

Oppstart: Uke 39

Antall barn: ca. 10 stk.

Vi startet opp den 26. september med åtte jenter. I slutten av oktober begynte det to gutter, i begynnelsen av desember begynte det enda en gutt og på nyåret kom det en gutt til. Oppmøtet på treningene har vært stødig for flesteparten. Vi har vært preget av ting som flytting, sykdom og skader, og også sterkt preget av dårlig deltakelse og respektløshet når det gjelder et par utøvere.

Utøverne tar som regel ansvar for oppvarming selv, da vi mener de er gamle nok og ansvarlige nok til dette. De har fått vært med på de fleste avgjørelser når det gjelder planlegging av treningene og juleoppvisninga. Vi hadde planer om å ha frittstående, tramp og tumbling på oppvisninga, men jeg

9



valgte å kutte ut tramp, siden bare halvparten av utøverne ble med på dette apparatet, og seriene satt ikke godt nok til at vi følte det var helt klart for et publikum. Fremdriften var dessverre ikke helt på topp når det gjaldt tumbling heller. Det gjaldt heldigvis ikke alle utøverne, så vi endte opp med et opplegg som funket for alle, der bare tre av dem gjorde andreserien. På frittstående startet vi tidlig med planlegging. Jentene var selv med på å bestemme musikken. De fikk to alternativer og stemte seg frem til et enstemmig resultat. Frittståendeprogrammet vi hadde på juleavslutninga var en stor suksess. Vi var kjempefornøyde, jentene hadde det kjempegøy under treningene og ønsket nesten hver trening å jobbe med dansen.

Vi har vært dårlige på tøying og styrke denne høsten dessverre, men det kan vi ta igjen på våren. Til gjengjeld har utøverne blitt mye tryggere i bruken av frittståendeulvet, både når det gjelder dans, akrobatikk og generell turning. Det er et apparat vi alle liker og kommer til å fortsette å bruke i stor grad.

Nå etter nyttår har vi begynt så vidt med enkle øvelser på bom og skranke, noe som har hatt greie resultater og som utøverne liker godt å holde på med. Vi har ikke planlagt vårsesongen så nøye enda, men jeg ønsker at utøverne skal få være med å bestemme en del selv. For min del ønsker jeg mer tøying, mer styrke og mer fremdrift på tramp og tumbling. Musikken til vårens frittståendeprogram valgte jeg tidlig i desember, så på våravslutninga lover vi hvert fall frittstående, så får vi se om det blir noe mer spennende ut i fra det.

Årsberetning Aspirantpartiet 2017/2018

Trenere: Anne Lena Høsøien, Ela Buraas og Vilde Nygaard-Kristiansen

Trening: Onsdager kl. 16 – 17 og søndager kl. 17 – 18

Oppstart: Uke 39

Antall barn: 20 stk.

Aspirantpartiet er et rekrutteringsparti til konkurransepartiet på Røros. Det er 20 turnere der, 14 jenter og 6 gutter, alle født i 2008 og 2009. Vi er også så heldig å ha med oss hjelpetrener og mor Ingrid Ødynn på endel treninger. Aspirantene er utrolig ivrige og stort sett er vi fulltallige på treningene. Vi trener tumbling og tramp og mye basistrening. Gjengen har super utvikling og stor fremgang. De er veldig ivrige alle sammen. Første halvår var det juleoppvisninga som var det store høydepunktet. Andre halvår er planen å være med som oppvisningstropp på en troppsturnkonkurranse i Trondheim i midten av februar. Foreldre og trenere er enige i at det er greit å la ungene få prøve seg og delta, og ikke minst se hvordan en tropps turn konkurranse arter seg. Sommeravslutninga vil også bli et høydepunkt.

Målet vårt i år er å ha det artig, oppleve mestring og ha godt samhold. Med aktive unger og en veldig positiv og interessert foreldregruppe gleder oss til å se utviklinga hos denne fantastiske gjengen i tida og årene som kommer. Det er veldig givende og artig for oss trenere å være sammen med denne supre gjengen. Her oser det av vilje og turnglede.



Årsberetning Konkurranspartiet 2017/2018

Trenere: Karoline Schjøberg Fæmundshytten, Eirin Tovmo og Vetle Rennemo Hanslien

Trening: Mandager, torsdager og søndager kl. 18.30 – 20.30 (søndager på Os)

Oppstart: Uke 36

Antall barn: 13 stk. (to av disse slutta i løpet av høsten). 6 nye ble tatt opp i uttak i januar 2018.

Vi har hatt en super høstsesong. Alle gymnastene har hatt en flott økning og nivået har steget betraktelig, spesielt i tumbling. Vi har hatt økning også i trampett, men holdes noe tilbake av sikkerhetsmessige grunner. Mangel på to sikrere gjør det litt vanskelig på noen treninger. Men ellers funker saker og ting veldig bra. Treningene med Eirin (frittstående) kommer godt med og vi har et mål om å stille frittstående i konkurranse i løpet av vårsesongen! Gymnastene koste seg veldig under Fjellstevnet, der de fikk være litt trenere.

Junior-jentene fikk en boost av uttakssamling til landslaget i troppsgymnastikk for jenter junior (i Arendal i oktober), og vi toppet det hele med å knuse vår gamle poengrekord under årets Midt-Norsk Mesterskap.

Etter jul bli målet så klart NM-kvalifisering. Vi skal bygge oss opp mot dette med konkurranser og forhåpentligvis en samling. Vi blir nødt til å se på et nytt uttak for å opprettholde rekrutt-troppen. Men vi står med et sterkt juniorjentelag og en mix- tropp etter jul.

Turngruppa i Røros IL inviterte i slutten av januar gutter og jenter fra Røros og Os født i 2005, 2006 og 2007, samt turnerne på Mix 13–18, til åpent uttak til turngruppas konkurranseparti mandag 22. og torsdag 25. januar kl. 18.30 – 19.30 i basishallen i Verket Røros. Trenere under uttaket var Karoline Schjøberg Fæmundshytten og Eirin Tovmo, trenere for konkurransepartiet, i tillegg til aspirantpartiets hovedtrener Anne Lena Høsøien. Det var også disse tre som gjorde det endelige uttaket til konkurransepartiet. Seks nye gymnaster (seks jenter) ble tatt opp i konkurransepartiet på grunnlag av disse to treningene. De starter sine første treninger sammen med konkurransepartiet 5. februar 2018. I starten skal de være med på to av konkurransepartiets tre ukentlige treninger.



Knut Njøtøy
(leder)

Marie Bakås
(sportslig leder)

Berit Bjerke Moen
(sekretær)

Berit Selboe-Coote
(kasserer)

Øyvind Grytbakk
(materialforvalter)

Mette Langslet
(styremedlem)

Monica Knutsen
(styremedlem)