



Informasjon til utøvere og foresatte på konkurranselag Sesongen 2026/2027

Innholdsfortegnelse

1. Velkommen til sesongen 2026/2027

- Sesongens viktigste milepæler

2. Konkurranselag i sesongen 2026/2027

- Flare Level 1
- Silver Level 2
- White Level 3
- Apollo – Åpen klasse
- Thunder Level 4 Elite
- Gold Level 5 Elite

3. Oppstart av sesongen

- Camp med internasjonale gjestetrenere
- Åpen hall
- Åpen trening
- Informasjonsmøte for Thunder L4 og Gold L5

4. Lagplassering og uttak

- Thunder L4 og Gold L5 – Eliteprogrammet
- Flare, Silver, White og Åpen klasse
- To vurderingsrunder før endelig lagplassering
- Lagplasseringer baseres blant annet på
- Justering av lag gjennom sesongen

5. Trening, oppmøte og utvikling

- Oppmøte
- Lagforpliktelse og ansvar overfor laget
- Årshjul og planlagt fravær
- Fravær
- Ekstratreninger
- Treninger i skoleferier
- Holdninger og treningsmiljø
- Skader og tilrettelegging
- Utøversamtaler
- Utvikling tar tid

6. Konkurranser og reserveordningen

- Planlagte konkurranser
- Påmelding til konkurranser
- Konkurransedeltakelse
- Skade eller sykdom i forbindelse med konkurranser
- Søknad om fritak fra konkurranse
- Reserveplasser
- Slash før reserveuttak
- Hvordan reserveuttak vurderes
- Informasjon til foresatte
- Forpliktelser som reserve

7. Laglederrollen

- Hvorfor trenger laget en lagleder?
- Samarbeid mellom lagleder, trenerteam og styret
- Lagleder er ikke trener
- Konkurranser
- Reiser og overnatting
- Lag kan ikke delta uten lagleder
- Felles mål

8. Kommunikasjon

- Hvem kontakter jeg?
- Kommunikasjon med trenerteamet
- Direkte kommunikasjon med utøverne
- Informasjonskanaler
- Klager, konflikter og bekymringer
- Foreldremøter
- Frister og informasjon
- Når utfordringer oppstår
- Vi ønsker samarbeid
- Sosiale medier

9. Økonomi, fakturering og betalingsfrister

- Hva består kostnadene av?
- Fakturering gjennom sesongen
- Lisens og forsikring
- Konkurransefakturaer
- Utenlandskonkurranser og reiser
- Betalingsansvar
- Klubben kan ikke fungere som bank
- Støtteordninger og økonomisk hjelp
- Dugnader og dugnadskonto
- Manglende betaling
- Frivillige klubbartikler
- Økonomi og likebehandling

10. Utmelding, overgang og forpliktelser gjennom sesongen

- Sesongforpliktelse

- Utmelding
- Frist for utmelding
- Kostnader ved utmelding
- Overgang til annen klubb
- Hvordan behandles en overgang?
- Tidlig dialog

11. Lisens, forsikring, skader og tilrettelegging

- Lisens
- Forsikring ved utenlandsreiser
- Skader på trening eller konkurranse
- Informasjon ved skade
- Tilrettelegging ved skade
- Spesialutstyr
- Skader og konkurransedeltakelse

12. Konkurransereiser og utenlandsturer

- Styreleders rolle på reiser
- Vi reiser som én klubb
- Pass og identifikasjon
- Reiseforsikring
- Romfordeling
- Opphold og hjemreise
- Forlengelse av opphold
- Foresatte på reiser
- Alkohol og rusmidler
- Hotell og inventar
- Felles regler ved reiser

13. Avsluttende informasjon

- Kontaktinformasjon
- Endringer gjennom sesongen
- Avslutning

1. Velkommen til sesongen 26/27

Vi har gleden av å ønske både nye og eksisterende utøvere velkommen til en ny sesong i OCT Galaxy.

Konkurranselagene i OCT Galaxy skal være et trygt, utviklende og ambisiøst tilbud for utøvere som ønsker å satse mer på cheerleading. Gjennom sesongen får utøverne mulighet til å utvikle ferdigheter innen stunt, tumbling, hopp og koreografi, samtidig som de får oppleve lagfølelse, vennskap og mestring sammen med andre som deler samme interesse.

Våre konkurranselag består av utøvere på ulike nivåer, fra Level 1 til Level 5. Felles for alle lagene er at vi ønsker å skape et miljø hvor utøverne utfordres, utvikler seg og opplever glede gjennom idretten.

Konkurransedeltakelse innebærer et større ansvar og en større forpliktelse enn våre Mini- og Peewee-lag. Lagene trener mer, deltar på flere arrangementer og representerer klubben på konkurranser gjennom hele sesongen. For å kunne gi alle utøvere et best mulig tilbud er vi avhengige av et godt samarbeid mellom utøvere, foresatte, trenere, lagledere og styret.

Dette dokumentet beskriver hvordan sesongen er organisert, hvilke forventninger som stilles til utøvere og foresatte, samt hvilke rutiner og frister som gjelder gjennom året.

Sesongens viktigste milepæler

Sesongen følger i hovedsak skoleåret:

- Uke 32 – Camp med internasjonale gjestetrenere fra Finland
- Uke 33 – Åpen hall og åpen trening
- Uke 33 – Informasjonsmøte for Thunder L4 og Gold L5 (for utøvere som vurderer elite)
- Uke 34 – Fordelingscamp og lagplassering for Level 1–3 og Åpen klasse
- Uke 37 – Foreldremøter (ett møte for L1–L3 og Åpen klasse, samt ett møte for Thunder L4 og Gold L5)
- 07.11.26 – PeeWee Star Open (PWSO) – klubbens eget arrangement - dugnad
- 21.–22.11.26 – Norwegian Open
- 13.–14.02.27 – Winter Open
- 10.–11.04.27 – Spring Open
- Mai 2027 – Next Gen
- 04.–06.06.27 – NM/NCS
- Eventuelle utenlandsturer for aktuelle lag (som alternativ til Nordic)

Gjennom sesongen vil utøverne få oppleve treninger, camper, konkurranser, sosiale aktiviteter og felles arrangementer. Målet er at alle skal utvikle seg både som utøvere og lagkamerater gjennom mange små og store opplevelser sammen med laget sitt. Nærmere informasjon om alle aktiviteter, påmeldingsfrister og arrangementer sendes ut fortløpende gjennom sesongen.

2.Konkurranselag i sesongen 2026/2027

- Flare – Level 1
- Silver – Level 2
- White – Level 3
- Apollo - Åpen klasse – kombinert lag for youth-, junior- og seniorutøvere
- Thunder – Level 4 Elite
- Gold – Level 5 Elite

Målet vårt er at alle utøvere skal oppleve mestring, utvikling og idrettsglede på sitt nivå, samtidig som de blir en del av et trygt og inkluderende fellesskap.

Kort beskrivelse av konkurranselagene:

Flare lv1:

Youth Level 1 er et konkurranselag med fokus på teknisk utvikling, lagarbeid og mestring. Utøverne arbeider målrettet med stunt, hopp, tumbling og rutinebygging, samtidig som de utvikler forståelse for hva som kreves for å lykkes i konkurransecheerleading. Laget legger grunnlaget for videre utvikling på høyere nivåer.

Silver lv2:

Youth Level 2 er et konkurranselag med fokus på videre teknisk utvikling, lagarbeid og prestasjon. Utøverne arbeider med mer avanserte ferdigheter innen stunt, hopp, tumbling og rutinebygging, samtidig som det stilles økte krav til innsats, ansvar og samarbeid. Laget skal forberede utøverne på videre utvikling mot høyere konkurransenivåer.

White lv3: er veien mot elite

White Level 3 er klubbens høyeste utviklingslag og det viktigste steget på veien mot Thunder Level 4 og Gold Level 5 for de utøverne som ønsker å satse videre innen cheerleading. Selv om White ikke er et elitelag, arbeider utøverne målrettet med ferdigheter, arbeidsvaner, lagkultur og forventninger som ligger tett opp mot det som møter dem på klubbens elitelag. Laget har fokus på teknisk utvikling, ansvar, selvstendighet og prestasjon, og skal forberede utøverne på kravene som følger med satsing på et høyere nivå. På lik linje med Thunder Level 4 og Gold Level 5 benytter White Level 3 reserveordning ved konkurranser. Dette er en naturlig del av lagets rolle som klubbens viktigste utviklingslag inn mot eliteprogrammene og bidrar til å forberede utøverne på forventningene og konkurransesituasjonen de vil møte på høyere nivåer.

Apollo - Åpen klasse

Åpen klasse er et konkurransetilbud for utøvere som ønsker å fortsette med cheerleading og konkurranser i et inkluderende og utviklende lagmiljø. Laget består av utøvere med ulik erfaring og bakgrunn, og har fokus på mestring, lagfølelse, utvikling og konkurranseglede. Samtidig stilles det krav til oppmøte, innsats og lagforpliktelse på lik linje med klubbens øvrige konkurranselag. Åpen klasse er også en viktig del av klubbens langsiktige satsing på å etablere et seniorprogram, og skal bidra til at flere utøvere velger å bli værende i idretten over tid.

Thunder lv4 – elite lag

Thunder Level 4 er klubbens eliteprogram i youth-kategorien og konkurrerer på det høyeste nivået som tilbys for youth-utøvere. Laget er for utøvere som ønsker å satse målrettet på cheerleading og som er villige til å legge ned den innsatsen som kreves både på og utenfor trening. Det stilles høye krav til oppmøte, innsats, egentrening, holdninger, lagånd og vilje til utvikling gjennom hele sesongen. Utøverne forventes å ta ansvar for egen utvikling og møte godt forberedt til trening. Thunder Level 4 representerer klubbens høyeste sportslige satsing i youth-klassen, og det forventes at både utøvere og foresatte forstår og støtter de forpliktelsene som følger med et elitelag. På Thunder Level 4 må utøvere være forberedt på reserveordning, slash-perioder, ekstra treninger og sportslige vurderinger gjennom hele sesongen.

Gold jr lv5 – elite lag

Gold Level 5 er klubbens eliteprogram i junior-kategorien og konkurrerer på det høyeste nivået som tilbys for juniorutøvere. For mange utøvere vil Gold være det naturlige neste steget etter Thunder Level 4. Laget er klubbens høyeste sportslige satsing og stiller svært høye krav til oppmøte, innsats, egentrening, modenhet og personlig ansvar. Utøverne forventes å ta et aktivt ansvar for egen utvikling, møte godt forberedt til trening og bidra positivt til lagets prestasjoner og kultur. På Gold Level 5 må utøvere være forberedt på reserveordning, slash-perioder, ekstra treninger og kontinuerlige sportslige vurderinger gjennom hele sesongen. Både utøvere og foresatte må være innforstått med de forpliktelsene og forventningene som følger med deltakelse på klubbens høyeste konkurransenivå.

3. Oppstart av sesongen

Camp med internasjonale gjestetrenere – uke 32

Sesongen starter med camp i uke 32 for utøvere på konkurranselagene. Campen gjennomføres med våre gjestetrenere fra Finland og gir utøverne mulighet til å utvikle ferdigheter innen stunt, tumbling og lagarbeid før sesongstart.

Campen er åpen for utøvere på Level 1 til Level 5. Informasjon om påmelding, tidspunkt og innhold sendes ut separat. For å kunne gjennomføre campen er vi avhengige av et tilstrekkelig antall påmeldte utøvere.

Årets gjestetrenere er:

Robyn

- Over 10 års erfaring som trener og utøver
- Erfaring fra Youth Level 4 og Junior AG Level 5
 - Trener bla. PCT Sparks PCT Lightning
- Nordisk mester 2025
- Erfaring fra finske nasjonale mesterskap og EM
- Spesialist innen stunt og tumbling

Ella

- Over 10 års erfaring som trener og utøver
- Erfaring fra flere av Finlands største cheerklubber
 - HAC og Jaguar Spirit Athletes
- Trener utøvere på Level 1–5: Jaguar Spirit Athletes Jupiter lv5
- Spesialist innen tumbling og klubbutvikling
- Mastergrad i pedagogikk

Campen er en viktig del av sesongoppkjøringen og gir utøverne en unik mulighet til å lære av internasjonale trenere med erfaring fra høyt nivå.

Åpen hall

I uke 33 arrangerer klubben åpen hall. Dette er et tilbud til utøvere som ønsker å trene egne ferdigheter, møte lagkamerater og forberede seg til sesongstart. Åpen hall er ikke organisert trening. Det vil være trenere til stede med ansvar for sikkerhet og bistand, men utøverne må selv ta ansvar for innholdet i treningen.

Åpen trening

I uke 33 arrangeres også åpne treninger med organiserte økter på ulike nivåer. Her vil trenere fra de aktuelle nivåene være til stede og bidra til utvikling og forberedelse før lagplasseringene gjennomføres. Åpen trening gir både eksisterende og nye utøvere mulighet til å vise seg frem, utvikle ferdigheter og bli kjent med trenerteamet.

Informasjonsmøte for Thunder L4 og Gold L5

For utøvere og foresatte som vurderer Thunder L4 eller Gold L5 gjennomføres det et eget informasjonsmøte før uttakene. På møtet vil vi gå gjennom forventninger, treningsmengde, konkurranser, økonomi, utenlandsturer og andre forhold som er spesielt relevante for våre eliteutøvere og deres foresatte.

4. Lagplassering og uttak

Målet med lagplasseringene er å sikre at alle utøvere får et tilbud som passer deres ferdigheter, erfaring, utviklingsnivå og målsettinger. Klubben benytter ulike modeller for lagplassering avhengig av nivå.

Thunder L4 og Gold L5 – Eliteprogrammet

Thunder L4 og Gold L5 er klubbens eliteprogram og har egne uttak før sesongstart.

Et uttak innebærer at trenerteamet vurderer hvilke utøvere som samlet sett vil gi best grunnlag for å bygge et konkurransedyktig lag. Vurderingen baseres blant annet på ferdigheter, erfaring, utviklingspotensial, treningsinnsats, holdninger, oppmøte og lagmessige behov.

Deltakelse på uttak gir ikke automatisk plass på laget. Trenerteamet foretar en helhetlig vurdering av alle utøvere og setter sammen lagene ut fra det som vurderes å være best for både laget og den enkelte utøver.

Flare, Silver, White og Åpen klasse

For klubbens øvrige konkurranselag gjennomføres det ikke tradisjonelle uttak. I stedet benytter klubben lagplassering. Dette betyr at trenerteamet gjør en helhetsvurdering av hver enkelt utøver før lagene settes.

To vurderingsrunder før endelig lagplassering

På klubbledersamlingen i regi av NAIF våren 2026 ble klubbene oppfordret til å vente med endelig lagplassering til utøverne har fått trent sammen en periode etter sesongstart. Bakgrunnen er at utviklingen hos mange utøvere kan være stor gjennom sommeren og de første ukene av en ny sesong.

OCT Galaxy har valgt en mellom modell med to vurderingsrunder før lagene fastsettes endelig.

Den første vurderingen gjennomføres før sommerferien og danner grunnlaget for et foreløpig forslag til lagplassering. Vurderingen baseres blant annet på utøverens ferdighetsnivå gjennom foregående sesong, utvikling, oppmøte, holdninger, innsats, utøversamtaler og lagenes behov for ulike roller og posisjoner. Styret er involvert i denne prosessen sammen med trenerteamet.

I uke 33 og 34 gjennomføres åpen trening og plasseringscamp. Her får trenerteamet anledning til å gjøre en ny vurdering av samtlige utøvere etter sommeren. Dette er viktig fordi det ofte skjer mye med utøverne i løpet av sommermånedene, både når det gjelder ferdigheter, fysisk utvikling, modenhet og lagmessige forutsetninger.

Etter plasseringscampen gjennomføres den endelige lagplasseringen, og utøverne informeres om hvilket lag de skal tilhøre kommende sesong.

Målet med prosessen er å sikre at alle utøvere får et tilbud som er best mulig tilpasset deres nivå, utvikling og målsettinger, samtidig som trenerteamet får satt sammen lag som gir gode forutsetninger for utvikling, trivsel og sportslig fremgang gjennom sesongen.

Lagplasseringene baseres blant annet på:

- Ferdighetsnivå
- Tidligere erfaring
- Treningsinnsats og holdninger
- Utviklingspotensial
- Lagmessige behov
- Alder og modenhet

Klubben ønsker at alle utøvere skal få et tilbud som passer deres nivå og målsettinger. I enkelte tilfeller kan trenerteamet derfor anbefale en annen plassering enn det utøveren selv hadde sett for seg.

5. Trening, oppmøte og utvikling

Konkurranselagene i OCT Galaxy er lagidretter hvor alle utøvere er avhengige av hverandre for å lykkes. Regelmessig oppmøte og god treningsinnsats er derfor avgjørende både for den enkelte utøvers utvikling og for lagets progresjon gjennom sesongen.

Treningene skal være et sted hvor utøverne opplever mestring, utvikling, fellesskap og idrettsglede. Samtidig er konkurranselagene en forpliktelse overfor lagkamerater, trenere og klubben. Vi forventer derfor at alle møter forberedt, bidrar positivt til treningsmiljøet og gjør sitt beste på hver trening.

Oppmøte

Utøvere på konkurranselag forventes å delta på samtlige ordinære treninger, ekstratreninger og samlinger som er en del av lagets treningsplan. Cheerleading skiller seg fra mange andre idretter ved at utøverne er avhengige av hverandre for å kunne gjennomføre store deler av treningen.

Når én utøver er borte fra trening påvirker det derfor ofte flere enn bare den som er fraværende. I mange tilfeller vil minst tre andre utøvere miste muligheten til å trene stunt, pyramider eller andre elementer som krever at hele gruppen er til stede. Resultatet kan være at flere utøvere får redusert treningsutbytte eller må stå over deler av treningen. Dette påvirker ikke bare den sportslige utviklingen til den enkelte, men også lagets samlede progresjon gjennom sesongen.

Vi ber derfor alle utøvere og foresatte om å se på oppmøte som et ansvar overfor hele laget. Når man møter på trening, bidrar man ikke bare til egen utvikling, men også til utviklingen til lagkameratene sine. For å sikre forutsigbarhet og rettferdighet for alle utøvere fastsetter klubben en minimumsprosent for oppmøte på hvert enkelt konkurranselag. Kravet kan variere mellom lagene og vil bli kommunisert ved sesongstart.

Utøvere som over tid har et høyere fravær enn det laget tillater, kan bli satt som reserve eller få en annen rolle på laget. I ytterste konsekvens kan utøveren miste plassen på laget dersom fraværet går utover lagets utvikling, sikkerhet eller mulighet til å gjennomføre trening og konkurranse på en

forsvarlig måte. Dette gjelder spesielt på Thunder L4 og Gold L5, hvor kravene til oppmøte og kontinuitet er høyere enn på øvrige lag.

I enkelte perioder kan høy stabilitet og godt oppmøte være viktigere for lagets utvikling enn enkeltferdigheter alene. Trenerteamet vil alltid gjøre helhetlige vurderinger med utgangspunkt i hva som er best for laget som helhet.

Lagforpliktelse og ansvar overfor laget

Når en utøver takker ja til en plass på et konkurranselag, blir vedkommende en viktig del av lagets helhet. Cheerleading er en lagidrett hvor alle utøvere har en definert rolle i stuntgrupper, pyramider, koreografi og konkurranseprogram. Fravær over tid, eller det å avslutte sesongen etter at lagene er satt, kan derfor få konsekvenser langt utover den enkelte utøver.

Dersom en utøver slutter midt i sesongen, kan trenerteamet bli nødt til å gjøre omfattende endringer i programmet. Dette kan innebære ombygging av stuntgrupper, endring av pyramider, justering av koreografi eller i enkelte tilfeller at deler av programmet må tas ut.

Jo nærmere en konkurranse dette skjer, desto større blir konsekvensene for resten av laget. Det kan føre til at utøvere som opprinnelig skulle konkurrere må flyttes til andre roller eller i enkelte tilfeller stå over deler av konkurranseprogrammet fordi laget ikke lenger kan gjennomføre de planlagte elementene på en sikker måte.

I ytterste konsekvens kan en utøver som velger å avslutte kort tid før en konkurranse føre til at lagkamerater mister muligheten til å stå på konkurransematten slik de opprinnelig var tiltenkt. Dette er en av grunnene til at klubben legger stor vekt på stabilitet, oppmøte og forutsigbarhet gjennom sesongen. Vi ber derfor alle utøvere og foresatte om å se på deltakelse på konkurranselag som en forpliktelse overfor hele laget. Når man takker ja til en plass, er det mange andre utøvere som planlegger, trener og bygger sesongen sin rundt at laget skal bestå slik det er satt.

Dette er også bakgrunnen for at klubben har regler knyttet til oppmøte, utmelding og konkurransedeltakelse. Målet er ikke å gjøre det vanskelig å slutte, men å ivareta både sikkerheten, utviklingen og opplevelsen til hele laget.

Årshjul og planlagt fravær

For alle konkurranselag utarbeider klubben et årshjul som viser perioder hvor trenerteamet normalt vil kunne godkjenne fravær, og perioder hvor dette vil være vanskeligere.

Årshjulet benytter følgende kategorier:

Grønn periode

Perioder hvor hovedtrener normalt vil kunne godkjenne planlagt fravær dersom det meldes inn i god tid.

Gul periode

Perioder hvor utøvere må være forberedt på at forespørsler om fravær kan bli avslått. Vurderingen gjøres individuelt ut fra lagets behov, tidspunkt og aktivitet.

Rød periode

Perioder hvor det som hovedregel ikke innvilges planlagt fravær.

Dette vil typisk være de siste 2–3 ukene før en konkurranse, hvor lagene gjennomfører viktige forberedelser, programtrening og finpuss før konkurransedeltakelse. Fravær i disse periodene vil kun bli vurdert ved særlige forhold.

For Thunder L4 og Gold L5 er disse periodene spesielt viktige, og vi ber både utøvere og foresatte sette seg godt inn i årshjulet ved sesongstart.

Fravær

Dersom en utøver ikke kan møte på trening skal trener informeres så tidlig som mulig. Ved sykdom eller andre uforutsette hendelser ber vi om at beskjed gis direkte til hovedtrener.

Tidlig dialog gjør det lettere for trenerteamet å planlegge og tilpasse treningen. Vår erfaring er at god kommunikasjon løser de fleste utfordringer.

Ekstratreninger

Det må påregnes ekstratreninger gjennom sesongen. Ekstratreninger gjennomføres blant annet i forbindelse med konkurranser, programbygging, stunttrening, ferier og andre sportslige behov. Aktuelle datoer kommuniseres så tidlig som mulig gjennom Gnist og klubbens øvrige informasjonskanaler.

Ekstratreninger er en del av lagets ordinære aktivitet og er like obligatoriske som de faste treningene gjennom uken. De omfattes derfor av de samme forventningene til oppmøte, fravær og kommunikasjon som øvrige treninger.

Treninger i skoleferier

Flere av klubbens konkurranselag trener i deler av høstferien, vinterferien og påskeferien.

Aktuelle treningstider publiseres i god tid før den enkelte ferie.

Vi anbefaler at foresatte tar hensyn til dette ved planlegging av ferier og reiser gjennom sesongen.

Holdninger og treningsmiljø

Vi ønsker et positivt, inkluderende og trygt treningsmiljø for alle utøvere.

Vi forventer at utøvere:

- Møter presis til trening
- Bidrar positivt til laget
- Viser respekt for trenere, lagkamerater og andre klubber
- Følger trenernes instruksjoner
- Bidrar til et godt og inkluderende miljø

Dårlige holdninger, gjentatt manglende innsats eller adferd som påvirker lagmiljøet negativt kan medføre samtaler mellom trenerteam, foresatte og klubb.

Skader og tilrettelegging

Vi ønsker at utøvere som er skadet fortsatt holder kontakt med laget dersom dette er mulig. Mange skader gjør det mulig å delta på deler av treningen eller bidra på andre måter enn full fysisk aktivitet. Ved skader som påvirker trenings- eller konkurransedeltakelse over tid kan trenerteamet be om dialog med foresatte for å finne gode løsninger for både utøver og lag.

God kommunikasjon gir de beste løsningene.

Utøversamtaler

Gjennom sesongen gjennomfører trenerteamet individuelle utøversamtaler med utøverne. Formålet med samtalene er å gi utøveren tilbakemeldinger på egen utvikling, sette mål for videre arbeid og skape en arena for dialog mellom trener og utøver.

Temaer som kan tas opp i samtalen er blant annet:

- Sportslig utvikling
- Ferdigheter og målsettinger
- Oppmøte og treningsvaner
- Innsats og holdninger
- Lagmiljø og trivsel
- Eventuelle utfordringer eller bekymringer

Mot slutten av sesongen vil det også være naturlig å snakke om ønsker og mål for kommende sesong. Utøversamtalene gjennomføres som en samtale mellom utøveren og en representant fra trenerteamet. Foresatte deltar ikke i disse samtalene.

Bakgrunnen for dette er at vi ønsker å bidra til at utøverne utvikler selvstendighet, refleksjonsevne og eierskap til egen utvikling som idrettsutøver.

Utvikling tar tid

OCT Galaxy følger anbefalinger og føringer fra Norges Amerikanske Idretters Forbund (NAIF) og praksis som benyttes i cheerklubber over hele landet.

Det er viktig å understreke at målet ikke er at utøvere automatisk skal flyttes opp ett nivå hver sesong. For de fleste utøvere vil det være både normalt og ønskelig å bruke flere sesonger på samme nivå/level. Cheerleading bygger på gradvis utvikling av tekniske ferdigheter, trygghet, erfaring og modenhet.

Normalen skal være to eller tre sesonger på samme nivå før en utøver er klar for neste steg.

Ved vurdering av lagplassering ser trenerteamet derfor på langt mer enn enkeltferdigheter alene. Faktorer som treningsvaner, oppmøte, lagforståelse, modenhet, trygghet og evnen til å fungere i et lagmiljø vil også inngå i vurderingen. Dette gjelder spesielt for utøvere som ønsker å ta steget videre mot Thunder Level 4 eller Gold Level 5, hvor kravene til både sportslig nivå, stabilitet og modenhet er høyere.

6. Konkurranser og reserveordningen

Konkurranser er en sentral del av konkurranselagene i OCT Galaxy. Gjennom sesongen får utøverne mulighet til å vise frem det de har arbeidet med på trening, oppleve lagfølelse på tvers av klubben og representere OCT Galaxy på arrangementer både nasjonalt og internasjonalt.

For konkurranselagene er konkurransedeltakelse en obligatorisk del av sesongen og en viktig del av forpliktelsen som følger med det å være på et konkurranselag.

Planlagte konkurranser

Klubben planlegger i utgangspunktet sesongen med følgende konkurranser:

- Norwegian Open
- Winter Open
- Spring Open
- Next Gen
- NM/NCS

For enkelte lag kan det også være aktuelt med:

- Nordic Cheerleading Championship
- Internasjonale konkurranser eller treningsreiser
- Andre arrangementer som klubben vurderer som sportslig relevante

Endelig konkurranseplan fastsettes av trenerteamet og klubben.

Påmelding til konkurranser

For konkurranselagene gjennomfører klubben samlet påmelding til alle konkurranser. Alle utøvere, trenere og lagledere meldes automatisk på de konkurransene som er satt opp for det enkelte lag. Foresatte trenger ikke foreta seg noe i forbindelse med påmelding. Påmeldingene gjennomføres innenfor frister fastsatt av arrangør og Norges Amerikanske Idretters Forbund (NAIF).

Konkurransedeltakelse

For alle konkurranselag i OCT Galaxy er konkurransedeltakelse obligatorisk.

Når en utøver takker ja til en plass på et konkurranselag, takker vedkommende samtidig ja til å representere laget på sesongens konkurranser. Konkurransene er ikke valgfrie aktiviteter, men en sentral del av lagets mål og arbeid gjennom sesongen.

Konkurransedeltakelse er obligatorisk uavhengig av om utøveren står på konkurransematten, er reserve eller er skadet.

Skade eller sykdom i forbindelse med konkurranser

Dersom en utøver er skadet eller av andre årsaker ikke kan delta aktivt på konkurransematten, er deltakelse på konkurransen fortsatt obligatorisk. Utøveren skal møte sammen med laget og være en del av konkurransedagen. Utøvere som ikke kan delta aktivt på matten skal sitte sammen med trenerteamet ved konkurransematten, støtte lagkameratene sine og være en del av lagets

støtteapparat gjennom hele arrangementet. Vi ønsker å bygge en kultur hvor man stiller opp for laget sitt, også når man selv ikke kan delta aktivt på matten.

Deltakelsesplikten gjelder uavhengig av hvordan skaden har oppstått.

Det spiller ingen rolle om skaden har skjedd på trening, i en annen idrett, på skolen, hjemme eller i fritiden. Det spiller heller ingen rolle om trenerteamet anbefaler at utøveren oppsøker lege, fysioterapeut eller annen helsefaglig vurdering.

Så lenge utøveren ikke har fått innvilget fritak av styreleder, skal utøveren møte på konkurransen og være en del av laget gjennom konkurransedagen.

Søknad om fritak fra konkurranse

Dersom det foreligger helt spesielle forhold som gjør at en utøver ikke kan delta på en konkurranse, skal det sendes en skriftlig søknad til styreleder på: leder@octgalaxy.no

Det er **kun styreleder** som kan innvilge fritak fra konkurransedeltakelse.

Melding til trenerteamet, lagleder eller andre representanter for klubben regnes ikke som en søknad om fritak og gir ikke fritak fra konkurransen. En innsendt søknad anses heller ikke som innvilget før foresatte eller utøver har mottatt et skriftlig svar fra styreleder. Det skal sterke grunner til for at en slik søknad innvilges. Skade, sykdom, medisinske undersøkelser eller anbefalinger fra trenerteamet medfører ikke automatisk fritak fra konkurransedeltakelse.

Hver søknad behandles individuelt med utgangspunkt i utøverens situasjon og konsekvensene for laget.

Reserveplasser

Reserveordningen er en naturlig del av konkurransecheerleading og benyttes på lag hvor det er flere utøvere enn det konkurranseregelverket tillater på matten.

I ICU-reglementet kan maksimalt 24 utøvere konkurrere på matten samtidig. Dersom et lag består av flere enn 24 utøvere ved sesongstart, vil det derfor være nødvendig å benytte reserver gjennom sesongen. Bakgrunnen for dette er at sykdom, skader og andre uforutsette forhold oppstår gjennom hele sesongen.

Cheerleading er en lagidrett hvor alle utøvere har en definert rolle i stuntgrupper, pyramider og koreografi. Dersom laget ikke har tilstrekkelig antall utøvere til å dekke inn sykdom og skader gjennom sesongen, kan dette få store konsekvenser for lagets mulighet til å gjennomføre rutinen slik den er bygget opp.

Klubben må derfor sette sammen lag som er robuste nok til å håndtere de utfordringene som naturlig oppstår gjennom sesongen. Reserveordningen er et viktig verktøy for å sikre at laget kan stille på konkurranser og gjennomføre rutinen på en trygg og sportslig forsvarlig måte.

Reserveuttak skjer ikke fordi en utøver nødvendigvis har gjort noe galt eller ikke er god nok. Ofte handler det om å sette sammen den kombinasjonen av utøvere som gir laget de beste

forutsetningene for å gjennomføre rutinen på en trygg måte og oppnå høyest mulig poengsum hos dommerne.

I enkelte tilfeller kan trenerteamet også velge å stille med færre enn 24 utøvere på matten. Selv om regelverket tillater flere utøvere, kan trenerteamet vurdere at rutinen vil fungere bedre teknisk, fremstå sterkere visuelt eller gi høyere score dersom færre utøvere deltar på matten. Dette er sportslige vurderinger som gjøres av trenerteamet.

Klubben ønsker å være tydelig på at det er trenerteamet som har ansvar for alle sportslige beslutninger knyttet til lagplasseringer, slash, reserver, rutineoppbygging og konkurransedeltakelse. Disse beslutningene tas ikke av foresatte, lagledere eller andre utøvere.

Ved reserveuttak og andre større sportslige beslutninger vil styreleder i de fleste tilfeller være orientert og involvert i prosessen. Dette gjøres for å sikre kvalitet i beslutningene, støtte trenerteamet og bidra til en trygg og profesjonell håndtering av saker som kan oppleves krevende for både utøvere og foresatte.

Klubben har stor forståelse for at reserveuttak kan skape sterke følelser hos både utøvere og foresatte. Samtidig er dette en nødvendig del av konkurranseidrett på høyere nivå, og avgjørelsene må alltid tas med utgangspunkt i hva som er best for laget som helhet.

Slash før reserveuttak

Utøvere blir normalt ikke tatt ut som reserve uten forutgående oppfølging.

På aktuelle lag vil trenerteamet ofte benytte en periode med såkalt slash. Dette innebærer at to utøvere konkurrerer om samme plass i rutinen over en periode. I denne perioden vil trenerteamet observere utøverne gjennom treninger, ekstratreninger og oppkjøringsperioder før det tas en endelig beslutning.

Utøvere som er slash vil få informasjon fra hovedtrener om hvorfor de er i en slash-situasjon, hvilke områder de må utvikle videre og hvilke konkrete mål de bør arbeide med.

Det er spesielt viktig at utøveren fortsetter å legge ned innsats i denne perioden og bruker tilbakemeldingene aktivt i egen utvikling. Målet er å gi begge utøvere en reell mulighet til å konkurrere om plassen.

Hvordan reserveuttak vurderes

Ved uttak av reserver vil trenerteamet foreta en helhetlig vurdering basert på blant annet:

- Oppmøte og fravær
- Ferdighetsnivå
- Sikkerhet
- Lagmessige behov
- Innsats og holdninger
- Motivasjon og treningsvilje

Dersom to utøvere vurderes som jevn gode sportslig, vil oppmøte og stabilitet kunne bli avgjørende.

Informasjon til foresatte

Klubben er klar over at det kan være krevende for en utøver å få beskjed om at vedkommende er reserve til en konkurranse. Når reserveuttak gjennomføres vil hovedtrener kontakte foresatte før eller samtidig som utøveren får beskjed. Dette gjøres for at foresatte skal være forberedt på situasjonen og kunne møte utøveren med støtte og forståelse etter treningen. Vi vet av erfaring at det sjelden er enkelt å bli tatt ut som reserve, uavhengig av alder og nivå.

Det er viktig å understreke at reserveuttak gjelder den aktuelle konkurransen og ikke nødvendigvis resten av sesongen. Det ligger ingen automatikk i at en utøver som er reserve på én konkurranse også vil være reserve på neste konkurranse. Klubben har som mål at ingen utøvere skal være reserve gjennom en hel sesong uten at det foreligger særlige sportslige eller sikkerhetsmessige årsaker.

Forpliktelser som reserve

Reserver skal delta på alle ordinære treninger, ekstratreninger og konkurranser på lik linje med resten av laget.

På konkurransedagen følger reserver laget gjennom hele dagen, akkrediteres sammen med laget, deltar i oppvarming og skal være klare til å steppe inn dersom behov oppstår. Trenerteamet skal legge til rette for at reserver får et aktivt og utviklende treningstilbud, slik at de til enhver tid kan gå inn i rutinen på kort varsel.

Alle reserver skal være klare til å overta en plass i rutinen dersom sykdom, skade eller andre forhold gjør dette nødvendig.

7. Laglederrollen

For at et konkurranselag skal kunne delta på konkurranser, treningssamlinger og eventuelle reiser er klubben avhengig av lagledere. Laglederen er en viktig del av støtteapparatet rundt laget og bidrar til at trenerteamet kan bruke tiden sin på sportslig utvikling og oppfølging av utøverne. Alle konkurranselag i OCT Galaxy skal ha minst én lagleder.

Hvorfor trenger laget en lagleder?

På konkurranser, samlinger og reiser er det en rekke praktiske oppgaver som må løses før, under og etter arrangementet.

Dette inkluderer blant annet:

- Akkreditering av laget
- Oppfølging av tidsplaner
- Innsamling og kontroll av nødvendig dokumentasjon
- Kommunikasjon med foresatte
- Oppfølging av hotell og romfordeling
- Reisekoordinering
- Praktisk støtte til trenere og utøvere
- Oppfølging av utøvere gjennom konkurransedagen

Laglederen bidrar til at konkurranser og reiser gjennomføres på en trygg, strukturert og forutsigbar måte for både utøvere og trenere.

Samarbeid mellom lagleder, trenerteam og styret

Et godt samarbeid mellom lagleder, trenerteam og styret er avgjørende for at laget skal fungere godt gjennom sesongen. Laglederen er en sentral del av støtteapparatet rundt laget og skal bidra til å støtte både utøvere og trenerteam. Laglederen skal ha en god og løpende dialog med trenerteamet, og det er trenerne som setter de sportslige føringene for laget.

Informasjon som sendes ut til utøvere og foresatte skal derfor avklares med trenerteamet når det gjelder innhold, tidspunkt og behov. Laglederen skal også samarbeide tett med styret og bidra til god informasjonsflyt mellom klubb, trenerteam og foresatte.

Lagleder er ikke trener

Laglederen har ikke ansvar for sportslige vurderinger.

Alle beslutninger knyttet til blant annet:

- Lagplassering
- Oppstilling i rutinen
- Reserveuttak
- Slash
- Konkurransedeltakelse
- Treningstilbud
- Sportslige målsettinger
- Uttak til eliteprogrammene

tas av trenerteamet. Laglederen skal ikke involveres i sportslige diskusjoner eller fungere som mellomledd mellom foresatte og trenerteam i sportslige spørsmål.

Konkurranser

På konkurranser har lagleder blant annet ansvar for:

- Registrering og akkreditering
- Oppmøteoversikt
- Kommunikasjon med utøvere og foresatte
- Praktiske utfordringer som oppstår gjennom dagen
- Kontakt med klubbens representanter ved behov
- Oppfølging av utøvere utenfor konkurransematten

Laglederen skal bidra til at utøverne får en trygg og positiv opplevelse gjennom hele konkurransedagen.

Reiser og overnatting

For konkurranser som innebærer reise eller overnatting vil lagleder ha en sentral rolle i planlegging og gjennomføring.

Dette kan blant annet innebære:

- Innsamling av passinformasjon ved utenlandsturer
- Kontroll av identifikasjon ved behov
- Romfordeling
- Reiseinformasjon
- Oppfølging av tidsfrister
- Koordinering mellom foresatte, utøvere og klubb

Utøvere kan ikke reise alene til konkurranser eller arrangementer hvor klubben har ansvar for gjennomføringen.

Lag kan ikke delta uten lagleder

For å ivareta sikkerhet, logistikk og gjennomføring av arrangementer er klubben avhengig av at alle lag har lagleder.

Dersom et lag ikke har lagleder, vil laget som hovedregel ikke bli meldt på konkurranser eller arrangementer som krever laglederfunksjon. Klubben er derfor avhengig av at foresatte bidrar når laget har behov for lagleder eller flere personer i støtteapparatet rundt laget.

Felles mål

Lagleder, trenerteam, styret og foresatte har ulike roller, men arbeider mot det samme målet: Å skape et trygt, positivt og utviklende miljø hvor utøverne kan oppleve mestring, idrettsglede og utvikling gjennom cheerleading.

8. Kommunikasjon

God kommunikasjon mellom utøvere, foresatte, trenere, lagledere og klubb er avgjørende for at sesongen skal fungere godt for alle involverte.

OCT Galaxy ønsker å ha en åpen, tydelig og respektfull kommunikasjon gjennom hele sesongen. Samtidig er det viktig at informasjon går gjennom riktige kanaler og at rollefordelingen i klubben respekteres.

Hvem kontakter jeg?

Sportslige spørsmål

Spørsmål knyttet til trening, ferdigheter, lagplassering, oppmøte, utvikling, reserveuttak, slash, konkurranserutiner og andre sportslige forhold rettes til trenerteamet.

Praktiske spørsmål

Spørsmål knyttet til konkurranser, reiser, hotell, tidsplaner og annen praktisk informasjon rettes normalt til lagleder.

Kommunikasjon med trenerteamet

Vi oppfordrer utøvere og foresatte til å ha en positiv og konstruktiv dialog med trenerteamet. Ved behov for dialog ber vi om at foresatte tar kontakt på en respektfull og løsningsorientert måte.

Direkte kommunikasjon med utøverne

På konkurranselagene forventes det at utøverne i stadig større grad tar ansvar for egen idrettshverdag.

Trenerteamet vil derfor ofte kommunisere direkte med utøverne om sportslige forhold som trening, utvikling, målsettinger, oppmøte, konkurranserutiner og roller på laget.

Dette er en viktig del av utøvernes utvikling både som idrettsutøvere og unge mennesker.

Informasjonskanaler

Klubben benytter blant annet:

- Gnist
- E-post
- Klubbens nettsider
- Klubbens sosiale medier
- Lagleder

Noen lag benytter også Band som kommunikasjonsverktøy mellom trenerteam, utøvere og lagleder. Band er ikke en informasjonskanal for foresatte.

Dersom det legges ut praktisk informasjon i Band som er relevant for foresatte, er det lagleders ansvar å videreformidle denne informasjonen.

Dette kan blant annet gjelde:

- Endringer i treningstider
- Ekstratreninger
- Oppmøtetider
- Praktisk informasjon om konkurranser og arrangementer

Sportslige vurderinger, tilbakemeldinger og annen intern kommunikasjon mellom trenerteam og utøvere skal ikke videreformidles til foresatte.

Klager, konflikter og bekymringer

Dersom foresatte eller lagledere har misnøye, bekymringer eller ønsker å gi negative tilbakemeldinger knyttet til trenerteamet, skal dette rettes direkte til styreleder. Slike saker skal ikke tas med trenerteamet, verken i hallen, på konkurranser, via meldinger, telefon eller sosiale medier. Lagleder skal heller ikke fungere som mellomledd for misnøye eller klager rettet mot trenerteamet.

Styreleder har personalansvar for trenerteamet og er derfor riktig mottaker av slike henvendelser.

Vi forventer at alle foresatte og lagledere respekterer denne rollefordelingen.

Brudd på denne regelen kan medføre at klubben må iverksette tiltak. I alvorlige tilfeller kan foresattes opptreden få konsekvenser for utøverens plass på laget dersom klubbens regler og retningslinjer ikke respekteres.

Foreldremøter

Klubben gjennomfører foreldremøter ved sesongstart.

For konkurranselagene arrangeres egne møter for:

- Flare, Silver, White og Åpen klasse
- Thunder Level 4 og Gold Level 5

Vi anbefaler sterkt at minst én foresatt deltar.

Frister og informasjon

Det er foresattes ansvar å holde seg oppdatert på informasjon som sendes ut gjennom klubbens offisielle kommunikasjonskanaler og overholde frister som oppgis.

Når utfordringer oppstår

Vår erfaring er at de aller fleste saker kan løses gjennom tidlig dialog og god kommunikasjon. Jo tidligere klubben får informasjon, desto større mulighet har vi til å finne gode løsninger.

Vi ønsker samarbeid

Et godt samarbeid mellom klubb og hjem er avgjørende for å skape et trygt, positivt og utviklende miljø for utøverne gjennom hele sesongen.

Sosiale medier

Utøvere representerer OCT Galaxy både på og utenfor konkurransematten. Klubben forventer derfor at alle utøvere opptrer respektfullt på sosiale medier.

Det er ikke akseptabelt å bruke sosiale medier til å:

- snakke nedsettende om andre utøvere
- snakke nedsettende om andre klubber
- publisere innhold som oppleves som mobbing eller trakassering
- spre rykter eller konflikter
- publisere innhold som kan skade klubbens omdømme

Dette gjelder både i forbindelse med treninger, konkurranser, reiser og ellers gjennom sesongen. Dersom klubben blir kjent med forhold som påvirker utøvers trygghet, trivsel eller lagmiljø, kan saken følges opp av trenerteam og styre.

9. Økonomi, fakturering og betalingsfrister

Cheerleading er en aktivitet som krever betydelige ressurser gjennom hele sesongen. Klubben arbeider kontinuerlig for å holde kostnadene så lave som mulig samtidig som vi tilbyr et trygt, utviklende og sportslig godt tilbud til våre utøvere. For å kunne planlegge sesongen på en forsvarlig måte er klubben avhengig av forutsigbar økonomi og at fakturaer betales innen fastsatte frister.

Hva består kostnadene av?

Kostnadene på konkurranselag består blant annet av:

- Treningsavgift
- Medlemsavgift
- Aktivitetsavgift
- Konkurransavgifter
- Reise- og transportkostnader
- Hotell og overnatting
- Mat i forbindelse med konkurranser og reiser
- Camp og samlinger
- Lisenser og forbundsavgifter
- Utstyr og drakter
- Halleie og treningsfasiliteter

Noen av kostnadene fastsettes av klubben, mens andre fastsettes av arrangører, hoteller, transportselskaper og Norges Amerikanske Idretters Forbund (NAIF).

Fakturering gjennom sesongen

Klubben sender normalt ut hovedfakturaene for sesongen i følgende perioder:

- Høstsemester: uke 35–36
- Vårsemester: uke 1–2

Hovedfakturaen inkluderer:

- Treningsavgift
- Medlemsavgift
- Aktivitetsavgift

Disse avgiftene faktureres per halvår.

For lag som deltar på internasjonale konkurranser eller utenlandsturer vil det komme egne fakturaer knyttet til disse arrangementene.

Lisens og forsikring

Alle utøvere må løse lisens gjennom Isonen. **Se kapittel 11** for informasjon om lisens og forsikring.

Konkurransefakturaer

For hver konkurranse vil klubben sende ut en egen faktura som dekker kostnadene knyttet til den aktuelle konkurransen.

Fakturaen sendes normalt ut senest én uke før konkurransen. Fakturaen må være betalt innen oppgitt frist.

Klubben har ikke anledning til å gjennomføre konkurransedeltakelse dersom nødvendige kostnader ikke er innbetalt. På mange konkurranser vil arrangør ikke utlevere deltakerbånd, akkreditering eller adgang til arenaen før betaling er registrert. Det er derfor avgjørende at betalingsfrister overholdes.

Utenlandskonkurranser og reiser

Ved utenlandskonkurranser og reiser vil klubben ofte måtte betale flybilletter, hotell og andre reiserelaterte kostnader lenge før avreise. Disse reservasjonene er ofte tidsbegrensede og kan bortfalle dersom betalingsfrister ikke overholdes. Manglende innbetaling kan derfor medføre at klubben mister reservasjoner eller påføres betydelige ekstrakostnader. Av hensyn til hele laget er vi derfor avhengige av at alle betalingsfrister overholdes.

Betalingsansvar

Når en utøver er meldt på en konkurranse eller et arrangement gjennom klubben, er foresatte økonomisk ansvarlige for kostnader som påløper på utøverens vegne. Dette gjelder også dersom utøveren senere blir syk, skadet eller av andre årsaker ikke kan delta. Klubben kan kun refundere kostnader som faktisk refunderes til klubben fra arrangør, hotell, transportselskap eller annen leverandør.

Klubben kan ikke fungere som bank

OCT Galaxy er en ideell idrettsklubb og har ikke økonomi til å fungere som bank for medlemmer eller foresatte. Klubben er avhengig av å kunne planlegge og forutse egen likviditet og kontantstrøm gjennom sesongen. Dersom det er behov for betalingsutsettelse eller oppdeling av en faktura, må dette avtales med klubben før betalingsfristen utløper. Tidlig dialog gjør det langt enklere å finne gode løsninger. Dersom klubben ikke mottar informasjon før etter at frister har passert, vil mulighetene for tilrettelegging ofte være betydelig redusert.

Støtteordninger og økonomisk hjelp

OCT Galaxy arbeider aktivt for at økonomi i minst mulig grad skal være en barriere for deltakelse i cheerleading. Inkludering er en viktig del av klubbens verdigrunnlag, og vi bruker betydelige ressurser gjennom hele året på å hjelpe familier som opplever økonomiske utfordringer.

Klubben bistår jevnlig medlemmer med blant annet:

- Klubbens egne støtteordninger
- Søknader til NAV
- Søknader til stiftelser og fond
- Andre offentlige og private støtteordninger
- Individuelle løsninger ved behov

Klubben har også et eget søknadsskjema for familier som ønsker å søke økonomisk støtte.

Dersom det oppstår økonomiske utfordringer, er det svært viktig at foresatte tar kontakt så tidlig som mulig. Henvendelser kan sendes til:

- medlem@octgalaxy.no
- leder@octgalaxy.no

Alle henvendelser behandles konfidensielt.

Vår erfaring er at vi i de aller fleste tilfeller kan bidra til å finne gode løsninger dersom vi får informasjon tidlig nok. Dersom klubben ikke kjenner til utfordringene, har vi heller ikke mulighet til å hjelpe. Vi oppfordrer derfor alle familier som opplever økonomiske utfordringer til å ta kontakt før betalingsfrister utløper. Tidlig dialog gir oss langt bedre mulighet til å finne løsninger som gjør at utøveren kan fortsette aktiviteten sin.

Vi ønsker at alle barn og unge som ønsker å drive med cheerleading skal få muligheten til det, uavhengig av familiens økonomiske situasjon.

Dugnader og dugnadskonto

Gjennom sesongen tilbyr klubben en rekke frivillige dugnader. Inntekten fra disse dugnadene går direkte inn på den enkelte utøvers dugnadskonto. Midlene på dugnadskontoen kan benyttes til å redusere kostnader knyttet til blant annet:

- Treningsavgifter
- Konkurranseavgifter
- Reiser
- Andre klubbrelaterte kostnader

Dugnader er frivillige, men gir familier en god mulighet til å redusere de totale kostnadene gjennom sesongen. Informasjon om tilgjengelige dugnader sendes ut fortløpende på mail gjennom året. Hvis en foresatt har meldt seg på en dugnad, hvor det er bindende påmelding, men likevel trekker seg fra dugnaden, vil det påløpe et gebyr [derfor: dobbeltsjekk om du har anledning til å delta på oppsatt dato og tidspunkt FØR du melder deg på. Klubben tilbyr disse dugnadene for å bistå utøvere, og når noen trekker seg så krever dette vesentlig ekstraarbeid av klubbens frivillige. Eks på bindende dugnad: Tons of Rock, varetelling i dagligvare.

Manglende betaling

Klubben sender normalt én betalingspåminnelse ved manglende betaling. Dersom betaling fortsatt ikke mottas, kan kravet bli sendt videre til inkasso. Klubben benytter i dag Intrum som inkassopartner. Eventuelle renter, gebyrer og inkassokostnader som påløper etter oversendelse til inkasso vil være medlemmets ansvar.

Frivillige klubbartikler

Klubben tilbyr gjennom sesongen ulike frivillige klubbartikler som for eksempel gensere, sløyfer, t-skjorter og lignende på vegne av våre samarbeidspartnere eks. Happy Cheerbow & Athletix

Klubben sender ut faktura. Slike artikler deles normalt ikke ut før medlemmet har oppfylt sine økonomiske forpliktelser overfor klubben.

Økonomi og likebehandling

Klubben ønsker å behandle alle medlemmer likt. Av hensyn til både økonomi og rettferdighet må klubbens betalingsfrister, rutiner og økonomiske retningslinjer følges av alle medlemmer. Dette bidrar til at klubben kan tilby et stabilt og forutsigbart aktivitetstilbud gjennom hele sesongen.

10. Utmelding, overgang og forpliktelser gjennom sesongen

Når en utøver takker ja til en plass på et konkurranselag i OCT Galaxy, inngår utøveren samtidig en forpliktelse overfor laget for den aktuelle sesongen. Cheerleading er en lagidrett hvor trenerteamet bygger lag, rutiner, stuntgrupper og konkurranseoppsett med utgangspunkt i de utøverne som har takket ja til plassen sin.

Når en utøver velger å slutte midt i sesongen, får dette derfor konsekvenser langt utover utøveren selv. I mange tilfeller må trenerteamet gjøre endringer i stuntgrupper, pyramider og rutiner. Andre utøvere kan miste plasser de har trent mot gjennom store deler av sesongen, og laget kan i enkelte tilfeller måtte gjøre betydelige endringer i rutinen kort tid før konkurranser. Av hensyn til både laget og klubbens planlegging er det derfor viktig at foresatte og utøvere vurderer deltakelsen nøye før de takker ja til en plass på et konkurranselag – dette er ekstremt viktig på Thunder LV4 og Gold LV5.

Sesongforpliktelse

For konkurranselagene gjelder forpliktelsen fra sesongstart til sesongslutt. Sesongen løper normalt fra august til juni. Når en utøver takker ja til plassen sin, forventes det at utøveren deltar gjennom hele sesongen.

Utmelding

Dersom en utøver ønsker å avslutte sin deltakelse i klubben, skal foresatte først gi beskjed til hovedtrener. Denne informasjonen skal gis av foresatt og ikke av utøveren selv. Deretter skal klubbens utmeldingsskjema fylles ut og sendes inn. Utmeldingsskjema finnes på klubbens hjemmeside. Melding til trenerteamet alene regnes ikke som en utmelding. Utøveren er ikke utmeldt før klubbens utmeldingsrutine er gjennomført og utmeldingen er registrert.

Frist for utmelding

For alle våre lag gjelder følgende hovedregel:

Utmelding må registreres senest 15. desember dersom man ikke skal delta videre i vårsemesteret. Ved utmelding etter denne datoen vil vårsemesterets treningsavgifter og øvrige avgifter normalt påløpe. Utmelding fritar heller ikke automatisk for kostnader som allerede er bestilt eller påløpt på vegne av utøveren.

Kostnader ved utmelding

Utmelding fritar ikke automatisk for kostnader som allerede er påløpt.

Dette kan blant annet gjelde:

- Konkurransavgifter
- Hotellkostnader
- Flybilletter

- Transport
- Matbestillinger
- Andre bestillinger gjort på vegne av utøveren

Kostnader som allerede er bestilt eller betalt av klubben må dekkes av foresatte.

Overgang til annen klubb

Overganger mellom cheerleadingklubber reguleres av Norges Amerikanske Idretters Forbund (NAIF). Som hovedregel kan man ikke bytte klubb midt i en sesong. Ordinært overgangsvindu er fra 1. august til 30. september.

I enkelte tilfeller kan det søkes om overgang utenfor overgangsvinduet dersom det foreligger særlige grunner.

Eksempler kan være:

- At treningstilbudet i klubben avvikles
- Dokumenterte mobbesaker
- Andre særlige forhold som forbundet vurderer som relevante

At man er uenig i sportslige avgjørelser, lagplassering, reserveuttak, treneravgjørelser eller økonomiske forpliktelser gir normalt ikke grunnlag for overgang. For utøvere under 18 år så er det KUN foresatte som kan melde inn en overgang.

Hvordan behandles en overgang?

Ved søknad om overgang vil det bli sendt forespørsel til både nåværende klubb og ny klubb. Nåværende klubb må godkjenne overgangen. Godkjenning vil normalt ikke bli gitt dersom utøveren eller foresatte har uoppgjorte økonomiske forpliktelser overfor klubben. Den nye klubben må også akseptere å ta inn utøveren. I enkelte saker vil det være dialog mellom klubbene før saken behandles videre, spesielt dersom det søkes om overgang midt i sesongen. Når begge klubber har behandlet saken, er det Norges Amerikanske Idretters Forbund som foretar den endelige vurderingen og avgjør om overgangen skal innvilges.

Tidlig dialog

Vi er klar over at det kan oppstå situasjoner som ingen kan forutse ved sesongstart.

Dersom det oppstår forhold som gjør det vanskelig å fortsette på laget, oppfordrer vi foresatte til å ta kontakt med klubben så tidlig som mulig. Tidlig dialog gir langt bedre mulighet til å finne gode løsninger enn dersom klubben først informeres etter at frister har passert eller kostnader allerede har påløpt. Vår erfaring er at de aller fleste utfordringer kan løses gjennom god kommunikasjon mellom klubb, foresatte og utøver.

11. Lisens, forsikring, skader og tilrettelegging

Cheerleading er en idrett som inneholder elementer som stunt, tumbling, hopp og pyramider. Selv med fokus på sikkerhet, kvalifiserte trenere og gode sikkerhetsrutiner kan skader oppstå. Det er

derfor viktig at alle utøvere har gyldig lisens og nødvendig forsikringsdekning gjennom hele sesongen.

Lisens

Alle utøvere på konkurranselag må løse lisens gjennom Norges Amerikanske Idretters Forbund (NAIF). Lisensen registreres og betales gjennom Isonen. Lisensen er personlig og må være registrert senest én uke etter oppstart av ny sesong. Utøvere uten gyldig lisens vil ikke kunne delta på konkurranser eller andre arrangementer hvor lisens er påkrevd. Lisensen fungerer blant annet som utøverens forsikringsordning gjennom forbundet ved treninger og nasjonale konkurranser. Dersom det oppstår utfordringer med registrering eller betaling av lisensen, må foresatte kontakte medlemsansvarlig så raskt som mulig på: medlem@octgalaxy.no

Klubben ønsker å hjelpe dersom det oppstår utfordringer, men vi er avhengige av å få informasjon tidlig. Mer informasjon om lisens og registrering sendes ut ved sesongstart.

Forsikring ved utenlandsreiser

Det er viktig å være klar over at lisensen ikke erstatter behovet for egen reiseforsikring ved utenlandsreiser. Alle utøvere som deltar på utenlandskonkurranser, treningssamlinger eller andre utenlandsreiser i regi av klubben må ha gyldig reiseforsikring.

Klubben anbefaler at foresatte kontrollerer at reiseforsikringen dekker både cheerleadingaktivitet og eventuelle skader som kan oppstå under reisen. Klubben står ikke økonomisk ansvarlig for kostnader som oppstår dersom utøveren mangler nødvendig reiseforsikring eller har utilstrekkelig dekning. Forsikringsvilkår endres jevnlig, og foresatte er selv ansvarlige for å kontrollere egen dekning. Basert på erfaringer fra tidligere sesonger benytter mange av klubbens medlemmer blant annet:

- Europeiske Reiseforsikring
- Fremtind Reiseforsikring
- Gouda Reiseforsikring
- Storebrand Reiseforsikring
- Tryg Reiseforsikring

Dette er kun eksempler og ikke en garanti for dekning. Det er alltid den enkelte families ansvar å kontrollere gjeldende vilkår hos sitt forsikringsselskap.

Skader på trening eller konkurranse

Dersom en utøver blir skadet på trening eller konkurranse skal trenerteamet informeres så raskt som mulig. Klubben har interne rutiner for registrering og oppfølging av skader som oppstår på treninger og konkurranser.

Ved skader som oppstår på trening eller konkurranse skal trenerteamet registrere hendelsen og informere styreleder. Bakgrunnen for dette er at klubben skal kunne følge opp saken på en god måte og sikre at styreleder er orientert dersom foresatte tar kontakt i etterkant.

Informasjon ved skade

Dersom en utøver blir skadet eller har helseutfordringer som påvirker treningshverdagen, er det foresattes ansvar å informere hovedtrener. Informasjon om skader, smerter, aktivitetsbegrensninger eller behov for tilrettelegging må komme fra foresatte. Det er ikke tilstrekkelig at utøveren selv gir beskjed om at han eller hun har vondt, er skadet eller ikke kan delta på deler av treningen. For at trenerteamet skal kunne gjøre gode vurderinger og ivareta sikkerheten til utøveren, må nødvendig informasjon komme direkte fra foresatte.

Tilrettelegging ved skade

Klubben ønsker å tilrettelegge for utøvere som er skadet eller har midlertidige helseutfordringer.

Dersom utøveren har vært til vurdering hos lege, fysioterapeut, kiropraktor eller annet helsepersonell, ber vi om at foresatte deler relevant informasjon med hovedtrener.

Hvis helsepersonell har utarbeidet et treningsopplegg, aktivitetsrestriksjoner eller anbefalinger for tilbakeføring til aktivitet, ønsker vi at dette deles med trenerteamet. Trenerteamet vil da forsøke å tilrettelegge treningen etter beste evne innenfor de rammene klubben har. Det er samtidig viktig å understreke at trenerteamet ikke kan ta medisinske avgjørelser eller påta seg ansvar som ligger hos foresatte eller helsepersonell. God og tidlig kommunikasjon mellom foresatte og hovedtrener gir de beste forutsetningene for trygg aktivitet og god oppfølging av utøveren.

Klubben ønsker at skadde utøvere i størst mulig grad fortsatt skal være en del av laget og treningsmiljøet, så langt dette er forsvarlig.

Spesialutstyr

Dersom utøveren har behov for spesialutstyr som følge av skade, sykdom eller anbefaling fra helsepersonell, er dette foresattes ansvar å anskaffe. Klubben har ikke anledning til å dekke kostnader knyttet til individuelt tilpasset utstyr eller medisinske hjelpemidler. Dersom det er behov for å oppbevare slikt utstyr i hallen over tid, kan foresatte kontakte styreleder for å avtale en praktisk løsning. Klubben vil så langt det er mulig forsøke å legge til rette for oppbevaring av utstyret. Klubben påtar seg imidlertid ikke ansvar for tap, skade eller tyveri av privat utstyr som oppbevares i hallen. Foresatte og utøver er selv ansvarlige for vedlikehold, kontroll og bruk av eget spesialutstyr.

Skader og konkurransedeltakelse

Som beskrevet i kapittel 6 er konkurransedeltakelse en del av forpliktelsen som følger med et konkurranselag. Skadde utøvere skal derfor møte på konkurranser og være en del av laget, med mindre fritak er innvilget av styreleder. Utøveren skal da være en del av lagets støtteapparat og bidra til lagmiljøet gjennom hele konkurransedagen.

Sikkerhet først

Sikkerhet vil alltid være trenerteamets høyeste prioritet. Dersom trenerteamet vurderer at en utøver ikke kan gjennomføre en aktivitet på en trygg måte, vil trenerteamets vurdering være avgjørende. Målet er alltid å ivareta både den enkelte utøver og laget som helhet.

12. Konkurransereiser og utenlandsturer

Konkurranser, samlinger og utenlandsturer er ofte noen av sesongens største høydepunkter. Samtidig krever slike arrangementer god planlegging, tydelige rammer og et godt samarbeid mellom klubb, utøvere og foresatte. For å sikre en trygg og positiv opplevelse for alle ber vi foresatte og utøvere sette seg godt inn i informasjonen i dette kapittelet.

Vi reiser som én klubb

Når OCT Galaxy deltar på konkurranser og arrangementer, representerer vi klubben som en samlet gruppe. Dersom flere lag reiser til samme arrangement gjelder de samme grunnleggende reglene for alle lag. Det kan være ulike sportslige opplegg, lagaktiviteter, samlingstidspunkter og leggetider, men regler knyttet til oppførsel, sikkerhet og representasjon av klubben gjelder likt for alle.

Vi forventer at alle utøvere bidrar til et positivt miljø og opptrer på en måte som representerer klubben på en god måte.

Ansvar og beslutningsmyndighet på reiser

Ved utenlandsturer vil styreleder som hovedregel delta på reisen. I mange tilfeller vil også ytterligere representanter fra styret delta som en del av klubbens støtteapparat.

Styreleder er klubbens øverste representant på reisen og har det overordnede ansvaret for gjennomføringen av turen. Dersom det oppstår situasjoner hvor det må tas beslutninger knyttet til sikkerhet, logistikk, økonomi, disiplinære forhold eller andre forhold som påvirker reisen, er det styreleder som har den endelige beslutningsmyndigheten.

Trenerteamet har ansvar for de sportslige vurderingene og beslutningene gjennom hele reisen.

Lagleder har ansvar for praktisk koordinering og oppfølging av laget.

Alle utøvere og foresatte må forholde seg til beslutninger som tas av trenerteam, lagledere og styreleder under reisen.

Pass og identifikasjon

Ved flyreiser og utenlandsturer vil klubben ha behov for kopi av pass eller annen nødvendig identifikasjon innen de fristene som fastsettes av styret. Denne informasjonen er nødvendig for blant annet:

- Flybestillinger
- Hotellbestillinger
- Registrering hos arrangører
- Reiseadministrasjon

Kopi av pass fungerer også som en viktig sikkerhet dersom en utøver skulle miste passet sitt under reisen. Manglende innsending av nødvendig dokumentasjon innen fastsatt frist kan medføre at klubben ikke kan garantere plass på reisen eller gjennomføre nødvendige bestillinger.

Det er foresattes ansvar å sikre at passet er gyldig i hele reiseperioden og oppfyller eventuelle krav som gjelder for innreise til det aktuelle landet.

Reiseforsikring

Alle utøvere som deltar på utenlandsturer i regi av klubben må ha gyldig reiseforsikring. Lisensen gjennom NAIF erstatter ikke behovet for reiseforsikring ved utenlandsreiser. Det er foresattes ansvar å kontrollere at forsikringen dekker både reisen og cheerleadingaktiviteten. Klubben står ikke økonomisk ansvarlig for kostnader som oppstår dersom utøveren mangler gyldig reiseforsikring eller har utilstrekkelig dekning.

Romfordeling

Romfordeling organiseres normalt av trenerteamet, da trenerne ofte kjenner utøvergruppen best. I mange tilfeller vil utøverne få anledning til å sende inn ønsker om hvem de ønsker å bo sammen med. Klubben forsøker så langt det er mulig å ta hensyn til slike ønsker. Dette er imidlertid ingen garanti, og trenerteamet vil alltid gjøre den helhetsvurderingen som anses best for laget.

Lagleder kan kommunisere romfordelingen ut til foresatte og utøvere etter avtale med trenerteamet.

Leggetider og dagsplan

Leggetider, oppmøtetider og dagsplaner vil variere fra tur til tur. Dette fastsettes av trenerteamet i samarbeid med lagleder og vil være tilpasset konkurranseprogram, reiselogistikk og lagets behov. Alle utøvere forventes å følge de tidene som settes av trenerteamet.

Endring av romfordeling

I særskilte situasjoner kan trenerteamet beslutte å flytte utøvere mellom rom. Slike avgjørelser tas i dialog med lagleder og styreleder og vil normalt kun benyttes dersom det vurderes som nødvendig av hensyn til trivsel, sikkerhet, lagmiljø eller gjennomføring av reisen.

Forlengelse av opphold

I enkelte tilfeller ønsker foresatte at utøveren skal bli igjen i landet etter konkurransen eller reise hjem på et annet tidspunkt enn resten av laget.

Dette kan være mulig, men må avklares med klubben i god tid før reisen.

Som hovedregel må slike ønsker meldes inn minimum to måneder før avreise og før flybilletter bestilles. Styret vil informere om dette er praktisk mulig før bestillinger gjennomføres.

Hjemreise på annen måte

Dersom en utøver skal reise hjem sammen med foresatte eller andre personer enn laget, må dette være skriftlig avklart med klubben på forhånd. Utøveren kan ikke forlate lagets reiseopplegg uten at dette er godkjent av klubben.

Foresatte på konkurranser og reiser

Mange foresatte velger å være til stede på konkurranser og utenlandsturer for å støtte utøverne og heie på laget. Dette setter klubben stor pris på.

Det er samtidig viktig å være klar over at foresatte som deltar på reisen eller oppholder seg på samme hotell som laget ikke automatisk er en del av klubbens støtteapparat.

Klubbens støtteapparat består av trenerteam, lagledere, styremedlemmer og andre personer som på forhånd er utpekt av klubben.

Foresatte som ikke er en del av støtteapparatet kan ikke overstyre eller gripe inn i beslutninger som tas av trenerteam, lagledere eller styreleder.

Dette gjelder blant annet:

- Oppmøtetider
- Romfordeling
- Lagaktiviteter
- Konkurransforberedelser
- Disiplinære avgjørelser
- Sportslige vurderinger

Alle foresatte forventes å respektere rollefordelingen som er etablert av klubben.

Alkohol og rusmidler

OCT Galaxy ønsker å være et trygt og positivt miljø for alle barn og unge.

Foresatte som deltar på konkurranser, reiser eller arrangementer hvor klubbens utøvere er til stede, skal derfor ikke nyte alkohol sammen med eller i umiddelbar nærhet av utøverne.

Det forventes også at foresatte ikke fremstår beruset eller påvirket av alkohol eller andre rusmidler i situasjoner hvor de representerer klubben eller oppholder seg sammen med klubbens utøvere. Denne regelen gjelder både ved nasjonale konkurranser, utenlandskonkurranser, treningssamlinger og andre arrangementer i klubbens regi. Klubben ønsker at alle utøvere skal oppleve konkurranser og reiser som trygge arenaer med tydelige voksne rollemodeller.

Ved alvorlige eller gjentatte brudd på disse retningslinjene kan klubben iverksette tiltak dersom forholdet vurderes å påvirke utøvernes trygghet, trivsel eller klubbens omdømme. Ved alvorlige brudd kan foresatte bli bedt om å holde avstand til lagets aktiviteter under resten av arrangementet.

Skader på hotell eller inventar

Utøvere skal behandle hotellrom, transportmidler og annet inventar med respekt.

Dersom en utøver forårsaker skade på hotellrom, inventar eller annen eiendom, er foresatte økonomisk ansvarlige for kostnadene som påløper. Klubben dekker ikke slike kostnader på vegne av medlemmer. Foresatte bør kontrollere om egen reiseforsikring inneholder dekning for slike hendelser.

13. Avsluttende informasjon

Vi håper dette dokumentet har gitt et godt innblikk i hvordan OCT Galaxy organiserer konkurranselagene sine, hvilke forventninger som stilles til utøvere og foresatte, og hvordan vi sammen kan skape et trygt, inkluderende og utviklende miljø for alle.

Årshjul og informasjon gjennom sesongen

Gjennom sesongen vil klubben sende ut løpende informasjon om blant annet:

- Konkurranser
- Reiser og hotell
- Treningstider
- Ekstra treninger
- Camp og samlinger
- Dugnader
- Fakturering og frister
- Andre aktiviteter i klubben

I tillegg utarbeider klubben årshjul for lagene. Årshjulet gir foresatte og utøvere en oversikt over viktige aktiviteter gjennom sesongen, samt perioder hvor det normalt kan innvilges fri og perioder hvor det må forventes at oppmøte prioriteres. Vi oppfordrer alle foresatte og utøvere til å holde seg oppdatert på informasjon som sendes ut gjennom sesongen.

Endringer og justeringer

Selv med god planlegging kan det oppstå situasjoner som gjør at planer må justeres.

Dette kan blant annet gjelde:

- Konkurranser
- Reiser
- Treningstider
- Trenerressurser
- Hallkapasitet
- Forbundsbestemmelser
- Andre forhold utenfor klubbens kontroll

Klubben forbeholder seg derfor retten til å gjøre nødvendige endringer gjennom sesongen. Ved vesentlige endringer vil berørte medlemmer bli informert så tidlig som mulig.

Kontaktinformasjon

Ved spørsmål eller behov for hjelp oppfordrer vi foresatte til å ta kontakt med riktig kontaktperson.
Generelle spørsmål: post@octgalaxy.no

Medlemskap, lisens og medlemsadministrasjon (fakturaer, draktleie), støtteordninger:
medlem@octgalaxy.no

Trenere, sportslig, økonomi, overordnede spm, lag, mobbing : leder@octgalaxy.no

Spørsmål knyttet til trening og sportslig utvikling: Hovedtrener for det aktuelle laget.

Arrangementer - PWSO, jule og sommeravslutninger: arrangement@octgalaxy.no

Prøvetreninger: galaxy@octgalaxy.no

Vi oppfordrer alle til å følge kommunikasjonslinjene som er beskrevet tidligere i dokumentet.

Takk for at dere er en del av OCT Galaxy

Cheerleading er en lagidrett hvor utvikling, mestring og opplevelser skapes gjennom samarbeid mellom utøvere, foresatte, trenere, lagledere og styret.

Vi er stolte av å ha engasjerte utøvere og foresatte som bidrar til et positivt klubbmiljø, og vi ser frem til en ny sesong med treninger, konkurranser, reiser, vennskap og gode opplevelser.

På vegne av trenere, lagledere og styret ønsker vi alle utøvere og foresatte velkommen til en ny sesong i OCT Galaxy.

Styret