

NORGES  
TRIATLONFORBUND

19  85

FELLESSKAP MESTRING BEGEISTRING

TINGET 2023

# TRIATLON FOR BARN OG UNGE



  
NORGES  
TRIATLONFORBUND  
19  85



Barn og ungdom er ikke talenter eller morgendagens triatleter - de er helter her og nå

# VISJON

Triatlon skal være en folkesport som er attraktiv for alle barn, unge og voksne

# BARNEIDRETT

I Norge deltar 8 av 10 barn i alderen 6-12 år i én eller flere idrettsaktiviteter

Deltagelse i barneidretten har en viktig egenverdi

I tillegg gir det mange et grunnlag for livslang idretts glede.

(NIF)



HVA ER VIKTIG FOR BARN? (M.M)

Bli sett

Bli inkludert

Ha det sosialt

A grayscale photograph of a woman on the left pointing her right index finger towards the camera. She is wearing a light-colored athletic top with 'HAGESUND TRIATLON' printed on it. On the right, a young boy is riding a bicycle, wearing a helmet and a dark athletic top with 'HAGESUND TRIATLON' and the number '45' on it. The background is a blurred crowd of people. A vertical blue line is positioned between the woman and the child.

## HVORFOR EGNE BARNEBESTEMMELSER?

Barn skal få en positiv opplevelse hver gang de er på trening 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  
(NIF)



NORGES  
TRIATLONFORBUND

19  85

HVA KAN TRIATLON SOM  
IDRETT TILBY BARN? (MM)

Triatlon er en idrett som åpner for en stor variasjon av aktiviteter

Barnetriatlon gir store og varierte muligheter til å øve basisferdigheter og bevegelighet

Jevnlig aktivitet i lokal klubb gir trygge rammer for at barn kan oppleve trygghet, vennskap, trivsel og mestring - på egne premisser





# HVA SKAPER GOD BARNEIDRETT?

(MM)

«Trygg og morsom barneaktivitet forutsetter klubbmiljøer som setter barnas behov i fokus »

(NIF)

# HVORDAN SKAPE GOD AKTIVITET I KLUBB?



Tenk enkelt



Bruk nærmiljøet



Tenk aktivitet der alle  
kan delta på ulikt nivå

A young boy with short blonde hair is captured in a moment of joy, laughing as he plays with a ball on a paved surface. He is wearing a dark t-shirt and jeans. The background is a blurred outdoor setting, possibly a park or playground. The overall image has a dark, semi-transparent overlay, which serves as a background for the text.

# TRIATLON PÅ BARNES PREMISSER

Bruk elementer fra lek


La barna være med å bestemme reglene

Vær med på leken selv

# HVOR STÅR VI I DAG?

Hva kan vi gjør med det vi har?



A child wearing a helmet is riding a bicycle on a paved path next to a body of water. The child is smiling and looking towards the camera. The background shows the water and a concrete curb. The image is overlaid with a semi-transparent dark grey filter.

For barn er badetøy, sykkel og joggesko leker



# UNDGOMSTRIATLON

Må leken slutte?



# UNGDOMSTRIATLON

«Ungdom har rett til et trygt, variert og inkluderende idretts- og konkurransetilbud. Ungdom skal selv bestemme på hvilket nivå og i hvilket omfang de ønsker å drive idrett»  
(NIF)

# UNGDOMSTRIATLON

Ungdom skal ha medbestemmelse om hva, når og hvor mye de skal drive med idrett

De skal ha et trygt miljø fritt for rus og mobbing

De skal være et miljø som legger til rette for at ungdom skal trives og utvikle vennskap





# HVA ER VIKTIG FOR UNGDOM



Å bli sett



Å bli inkludert



Å ha en trygg sosial arena  
som er på deres premisser



Opplevelser sammen med  
andre ungdom