

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

#### BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT

1. Barneidrett er idrettsaktivitet for barn til og med det året de fyller 12 år.
2. Bestemmelser om barneidrett regulerer konkurranser i barneidretten. En av intensjonene er å redusere tid og kostnader brukt på reise til/fra aktivitet. Idrettslag oppfordres derfor til å følge de samme prinsippene for trening og andre aktiviteter i barneidretten.
3. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:
  - a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.
  - b) Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år.
  - c) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen.
  - d) Barn fra nordiske land og Barentsregionen kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og idrettsarrangementer i Norge.
  - e) Det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom det er formålstjenlig.
  - f) Barn til og med det året de fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende.
  - g) Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.
4. Idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne en person (tillitsvalgt eller ansatt) som er ansvarlig for barneidretten. [Se utdyping om barneidrettsansvarlig her.](#)
5. Et særforbund kan gi egne regler som utdyper bestemmelsen innenfor rammen av sin idretts egenart, herunder definere lokale og regionale konkurranser i 3 a) og b) og i noen særlige tilfeller gjøre tilpasninger i aldersgrensen i 3 c) og d). Reglene skal godkjennes av Idrettsstyret eller den Idrettsstyret gir fullmakt.  
NABSFs: Siden det kun er et kunstbaneanlegg får alle utøvere trene og konkurrere i det anlegget i sammen med andre.
- 6) Særforbundet plikter å innta sanksjonsbestemmelser for brudd på barneidrettsbestemmelsene i eget kamp- eller konkurransereglement, herunder hjemmel til å ilegge bøter til idrettslag og til å frata utøvere retten til å delta i konkurranser. Sanksjonene skal være i samsvar med NIFs lov §11-2. Ved gjentatte eller alvorlige brudd på bestemmelsene, skal saken anmeldes til NIFs domsutvalg. *Hvert enkelt særforbund har ansvar for at bestemmelsene og rettighetene blir gjort kjent, implementeres og etterleves i deres idrett og grener.*  
[Les NIFs brosjyre om bestemmelser for barneidrett.](#)

## IDRETTENS BARNERETTIGHETER

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

*NABSFs presisering: I våre idretter skal treningene tilpasses og differensieres med utgangspunkt i det enkelte barns utviklingsnivå og erfaring gjennom klubbtreninger/nasjonale helger som er åpne for alle. Barn skal ikke presses til å delta i aktiviteter eller konkurranser de selv ikke ønsker, verken av trenere, ledere, foreldre eller andre.*

2. VENNSKAP OG TRIVSEL Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.

*NABSFs presisering: I våre idretter skal det være fokus på å bygge et godt sosialt- og mestringmiljø, hvor vennskap bygges og hvor barna er trygge på hverandre. Vi er et lite miljø og det er viktig og legge til rette for et godt miljø på tvers av klubber og idretter. .*

3. MESTRING Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha mulighet for variasjon, øving og samspill med andre.

*NABSFs presisering: Fokus på trening skal være mestring og utvikling. Det vil si at treningen må være tilrettelagt for barnets ferdighetsnivå og erfaring. Når konkurranser blir introdusert er fokuset å kjøre likest mulig runder mot seg selv og ikke hvem som er raskest til å kjøre.*

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

*NABSFs presisering: Barn skal ha mulighet til å påvirke innholdet i treningene. For eksempel bestemme øvelser eller kunne forklare hvordan man skal utøvere en øvelse.*

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

*NABSFs presisering: Barn bestemmer selv hvor mye de vil delta av organisert trening i våre idretter. Våre idretter er i hovedsak en vinteridrett og vi oppfordrer barn til å være aktive også i andre idretter både sommer og vinter. Trenere skal ikke stille krav om antall ukentlige treninger for å få delta i konkurranser.*

6. KONKURRANSER FOR ALLE Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb, innen samme idrett, skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.

*NABSFs presisering: For barn er deltakelse som regel viktigere enn resultat, og resultat bør først og fremst være en målestokk på utvikling av egne ferdigheter.*

*NABSF sine klubber skal tilby lavterskel konkurranser som skal motivere til deltakelse.*

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

*NABFs presisering: NABSF og klubbene skal legge til rette for trening og konkurranser på barns premisser og ut fra deres behov for mestring, utfordring og å være med venner. Dette gjelder også barn med funksjonsnedsettelse. Aktiviteten skal oppleves som sosial, morsom og spennende. Konkurransene tilpasses hver*

*enkelt utøver, dvs at man bestemmer selv hvor man ønsker å starte i banen innen for gitte starthøyder. Det stilles ikke krav til erfaring eller ferdighetsnivå for å delta.*

**8. ALLE SKAL FÅ VÆRE MED PÅ LEKEN** Alle barn har rett til å delta i idrett uavhengig av familiens økonomi eller engasjement. Barn har rett til å være i et inkluderende idrettsmiljø uten utstys- eller kostnadspress.

*NABSFs presisering: Klubbene skal så langt det er mulig finne gode løsninger slik at ingen barn utestenges fra aktivitet som følger av familiens økonomi eller engasjement. Klubben bør legge til rette for utlån og utleie av utstyr slik at dette ikke blir en barriere for deltakelse. NABSF oppfordrer klubbene til å søke midler, og bruker Tilskuddsportalen som verktøy for å holde oversikt over aktuelle tilskuddsordninger lokalt, regionalt og nasjonelt.*

*Vedtatt av NABSF styre 6.des 2022*