

Kristiansand OK presenterer

# MINITASSEN, RÅTASSEN, OG UNGDOMSGRUPPEN



# Treningsgrupper KOK

Vinter

Konkurransesesong

Vinter

Minitassen

Råtassen 8-12 år

Ungdom 13-16 år

Junior 17-21 år og elite 21-35+ år

Voksne/Veteran 35+ år

# Treningstider

- Tirsdager kl. 1800, oppmøte på Presteheia skole
- Fra oktober-april: Innetrening
  - Råtass/Minitass fra kl.1900
  - Ungdom fra kl.1930
- Lekpreget og nivåtilpasset trening med progresjon mot vårens orienteringsløp
- Vi ønsker at foreldre til de minste barna deltar sammen med barnet på trening

# Utstyr

- Joggesko
- Klær etter vær
- Kompass/Emit (elektronisk brikke) lånes
- Klubbteøy bestilles ca. 2 ganger i året
  
- Til vinteren:
  - Hodelykt
  - (Piggsko)

# Rekruttpakke



Kr. 550. Fås med på trening, klubben sender regning.

# Andre aktiviteter

- Dagssamling 12. oktober fra kl.10-19 på Presteheia klubbhus .
  - Trening/lek, felles mat, sosial aktivitet
- Klubbkvelder 1 gang i måneden i vinterhalvåret
  - Felles mat og sosial aktivitet i etterkant av trening, på Presteheia klubbhus
- Overnatting ila. vinteren

# Annet

- Dugnad – ingen faste dugnader
  - Råtassen/Minitassen: Klubbkveld desember
  - Fisherman Strongman Run 7. september
  - Bidra ved arrangering av orienteringsløp
- Orienteringsløp – klubben dekker påmeldingsavgift for medlemmer opp til 12 år.  
Registrering på Eventor

# Informasjon

- [www.kok.no/ratass](http://www.kok.no/ratass)
- KOK Råtassen facebook gruppe
- KOK Minitassen facebook gruppe
- Kristiansand Orienteringsklubb facebook side
- Klubbens nyhetsbrev
- Kontaktperson: Sandy Hott
  - [alexandra.hott@hotmail.com](mailto:alexandra.hott@hotmail.com)
  - 93218638



# Abonnerer på klubbens nyhetsbrev

The screenshot shows the website <http://www.kok.no/> with several sections:

- UTLEIE AV KLUBBHUSET**: A section with a photo of a building.
- KOK Doma kartarkiv**: A list of links including Medlemssider, Terminliste/Resultater, VAOK, and Midt-Agder Friluftsråd.
- KOK nyhetsbrev**: A sign-up form circled in red. It asks: "Ønsker du å motta nyhetsbrev fra Kristiansand Orienteringsklubb for å følge med på hva som skjer? (Ca en mail i mnd)". It includes input fields for "Navn" and "E-post", and a "Meld deg på" button.
- O-festivalen 2018 - på tide å melde seg på**: A news item with a "NORSK O FESTIV" logo. The text says: "Har du tenkt deg på O-festivalen 23.-25. juni? Da må du melde deg på innen 15. april og få 10% rabatt på startkontingenten. Lurer du på hvor du skal bo? - klubben har reservert rom på 'O-festival hotellet'". It has a "Les mer ..." button.
- Finns fram-dagen flyttes til 22. april!**: A news item with a "Finns fram-dagen" logo. The text says: "Finns fram-dagen flyttes til 22. april!". It has a "Les mer ..." button.
- Kontakt:**: A contact information box for "Kristiansand O-klubb" with address "Postboks 25", phone "4661 Kr.sand", "Org nr 981 511 530", and email "E-post [kok@kok.no](mailto:kok@kok.no)".

A large red arrow points from the right side of the page towards the "KOK nyhetsbrev" sign-up form.

# Innmelding i KOK

- Mail til [kok@kok.no](mailto:kok@kok.no)
- Innmeldingsskjema legges ut på Facebook og på [www.kok.no/ratass](http://www.kok.no/ratass)

Familie	kr 2.300.-
Aktive f.o.m. 25 år	kr 1000.-
Ungdom (17-24 år)	kr 800.-
<b>Barn/ungdom (t.o.m. 16 år)</b>	<b>kr 600.-</b>
<b>Nybegynner t.o.m 16 år – første medlemsår (inkl. nybegynnerkurs)</b>	<b>kr 400.-</b>
Støtte	kr 300.-

# 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.

## 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.

## 3. MESTRING

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

## 4. PÅVIRKNING

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

## 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.

## 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.

## 7. PÅ BARNAS PREMISER

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå.

# UTVIKLINGSPLAN

Alle som driver barneidrett bør følge en felles utviklingsplan for å sikre størst mulig variasjon og muligheter for stor bevegelseserfaring. Innholdet i utdanningsplanene til de enkelte særforbundene og trenernes praksis bør følge denne planen:

## OPP TIL 6 ÅR

Lek og varierte aktiviteter skal stimulere barnas utvikling og styrke de grunnleggende bevegelsene.

## 7-9 ÅR

Gode muligheter til å utforske og øve på ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at de får bred bevegelseserfaring. Dette gir et godt grunnlag for senere bevegelseslæring. Slike aktiviteter kan drives innenfor én eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet variert og tilpasset barnas utviklingsnivå.

## 10-12 ÅR

Idretten skal preges av varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå som sikrer gode basisferdigheter. Fordypning i én eller noen få idretter kan sikre et godt teknikkgrunnlag for senere utvikling innenfor idrettsgrenen.