



Barneidretten (6-12 år)

Alle som har ansvar for barn eller er trenere for barn, skal kjenne til [idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett \(Link\)](#). Aktiviteten skal ha et allsidig leikbasert preg som forbereder barnet til den aktiviteten og de konkurranser som kommer i ungdomsidretten. I vedleggene (s. 5) finnes retningslinjene for gjennomføring av idrettslagets aktivitet i barneidretten.

Ungdomsidrett (13-19 år)

Alle som er trenere for ungdom i klubben, skal kjenne til NIF sine [retningslinjer for ungdomsidrett \(Link\)](#). Aktivitetstilbudene skal favne både de som vil konkurrere og de som ikke ønsker å konkurrere. Man trener flere ganger i uka og forbedrer ferdigheter som er spesifikke for idretten. Det legges fortsatt vekt på en allsidig trening innen hver enkelt idrett. Det er også viktig å skape et miljø, som engasjerer og gir trivsel. Det sosiale på vei til/fra konkurranse og i garderoben er vel så viktig, som det som skjer utpå treningsfeltet. I vedleggene (s. 6) finnes retningslinjene for gjennomføring av idrettslagets aktivitet i ungdomsidretten.

Voksenidrett

Idrettslaget skal ha et mosjonstilbud for voksne, som er i tråd med den enkeltes og lagets ambisjoner.

Funksjonshemmede

De skal integreres som en naturlig del av aktiviteten i Vågå IL. Kontakt daglig leder for mer informasjon om de mulighetene som finnes, som for eksempel dispensasjon og ekstra støtte.

