

PRIS OG BETINGELSER



ROOKIES OG KONKURRANSEGRUPPER 2026/2027

For å være Rookie eller konkurransespiller må man minimum spille 4 ganger i uken (unntatt Rookies 8-10 år, som må spille minst 3 ganger i uken) i Nordstrand Tennisklubb (NTK). All organisert tennistrening andre steder må godkjennes og koordineres av trenere i NTK. Når man er Rookies og Konkurransespiller får man en rekke fordeler, som organisert sparring/lagspill, matchspill og grønt kort i hallen. Vi vil også prøve å legge til rette for drop-in i helgene. Grønt kort¹ gir mulighet til å spille gratis i hallen med andre rookies/konkurranse-spillere med booking mindre enn to timer i forkant. Det er krav til dugnad for utøverne, samt vi viderefører krav til dugnad for foreldrene. Spillere på Team Rookies kan bli nødt til å trene på andre fasiliteter enn NTK-hallen, for eksempel OTA eller Kolbotn, for å sikre lengre treninger og bedre treningsforhold med færre spillere på banen. Konkurransen har mesteparten av sine treninger på andre anlegg enn NTK-hallen. Dette er en etablert praksis som vi har hatt lenge og vil fortsette med.

Organisering

Age	Tenniskids	Competition groups		
8-12y	Orange/Green	Rookies		
12-14y	U&T	Mastery & Learning	Konkurranse	Bruttotropp
15y+	U&T	Mastery & Learning	Konkurranse	Toppidrett

Følg lenk for å se [NTFs anbefalinger >>](#)

Trenerteamets observasjon er at konkurransespillerne har svært ulike ønsker for hvor mye man legger ned i tennis og hvor høy intensitet på treningen man ønsker. Gruppene mikses etter nivå og man vil ikke nødvendigvis kun spille med spillere under samme gruppe. For Rookies spillere er det for tidlig å introdusere samme oppsett, men trenerne vil individuelt tilpasse etter spillerens ønsker på trening.

***Spillere som ønsker å ta del i Bruttotropp eller Toppidrett må ha dialog med Marin i forkant av påmeldingen. Les mer om opplegg for de ulike treningsgruppene i [Beskrivelse av tilbud >>](#)**

PRISSTRUKTUR

- Alle Rookies og konkurransespillere får tilbud om basispakke. Husk minimum 4 dager (unntak Rookies 8-10 år, min 3) i uken og forhåndsklarert spille med andre. Se detaljer om basispakke i grønn boks under.
- Rookies er et tilleggstilbud for alle spillere 8 til 12 (oransje og grønn) og prisen for ytterligere Rookie-treninger er 180 kr/klokketime.
- Man søker om mengde på trening selv i Google Forms (ettermiddager og morgninger).
- Klubbspillere som ikke ønsker å spille tre ganger i uken kan være med på enkelttimer til 190 kr/t hvis de holder nivået, men man får ikke de andre spillergodene automatisk. Det må godkjennes av trenere for konkurransegruppen og vi vil prioritere de som melder seg på 4 eller flere ganger i uken.
- Ved påmelding/tildeling for fredagstreninger, vil klubben tilstrebe å erstatte treninger som bortfaller pga turneringsspill (men ikke privatreising el) med redusert pris på camper. Man kan bli satt opp på fredagstrening til tross for at det er sparring den dagen.

¹ Gratis spill i hallen "grønt kort" (kun til spill med hverandre, booking tidligst 2 timer før)

BASISPAKKEN FOR ROOKIES OG KONKURRANSE (BASIS FOR ALLE UTØVERNE, UAVHENGIG AV GRUPPE)

UKENTLIG TRENING

- **Rookies 8 – 10 år gamle** = Minimum tre treninger per uke, hvorav noen (avhengig av spillerens nivå) kan være sammen med Tennis Kids (TK). Vi tilstreber å tilby én drop-in-økt i uken for denne gruppen. Fysisk trening 1–2 ganger i uken i tilknytning til tennistreningene. Én gang i uken er obligatorisk. Grønt kort: Foreldre administrerer booking av Grønt kort-økter for sine barn i Matchi.
- **Rookies 10 – 12 år gamle** = Minimum fire treninger per uke, hvorav noen (avhengig av nivå) kan foregå med Konkurransgruppen, M&L eller TK. (Typisk 2 Tennis Kids + 2 Rookies-treninger.) I tillegg kreves minst to fysiske økter i uken i tilknytning til treningene. Grønt kort.
- **Konkurranse** = Minimum fire tennistreninger per uke og minst to fysiske økter i tilknytning til treningen.
- **Ukentlig sparringstilbud / lagtreninger:** Tirsdag eller torsdag for Elite, torsdag og/eller lørdag for andrelagene, samt drop-in på fredager.

GODER

- Turneringsoppfølging (LT/NM, Oslo region)
- Subsidiert NM camp utendørs (maks kr 1000/uke)
- LT/NM helgecamp innendørs gratis
- Alternativt treningsopplegg uke 34
- Turneringsplan
- Grønt kort i hallen (Grønt kort er personlig for barnet. Tillatelse til å spille gis kun når barnet spiller med andre spillere som også har grønt kort. Kortet skal ikke brukes når foreldre spiller med barn, og det skal under ingen omstendigheter benyttes når foreldre spiller med hverandre. Kortet vil bli fjernet uten advarsel hvis det oppdages at reglene ikke følges)

PLIKTER/KRAV

- Utøver 20t dugnad per sesong
- Foreldre min. 3 dugnader per sesong
- Deltagelse på ukentlig trening i andre klubber/akademi må godkjennes

PRISER OG PRINSIPPER

Per time per sesong	Høst	Vår
Konk/Rookies	3116	3990
Bruttotropp 13 – 15y, Toppidrett 16+	3804	4872
Kolbotn spillere (samarbeidsklubb)	3411	4368
Øvrige spillere*	3772	4830
Obligatorisk fys 2 ggr per uke for Rookies NTK hallen**	2229	2652
Obligatorisk fys 2 ggr per uke for Konk + Rookies CTA**	3200 - 3840	4200 - 5040

Pris er per time per sesong. Høstsesongen er 16/17 uker og vårsesongen er ~21 uker (det justeres for røde dager i våren med å regne pris basert på 21 uker). Toppidrett 16+ betaler mer per time pga. færre på banen. Spillere som evt. deltar delvis i toppidrettsgrupper vil bli fakturert toppidrettspris på enkelttimer.

*Øvrige spillere som deltar i NTKs program uten å representere NTK og uten å oppfylle kravet om et minimum antall treningsøkter per uke.

****** Den organiserte fysiske treningen er subsidiert og representerer ikke bare en satsing på tennis, men også en investering i barnas og ungdommenes helse. På grunn av den reduserte deltakerprisen forbeholder vi oss retten til å kansellere enkelte fystreninger ved trenerfravær, dersom ressurser må omdisponeres for å opprettholde tennistreningene. I slike tilfeller vil det ikke gis refusjon. De fysiske treningsøktene ved Clarkson Oslo Tennis Arena (CTA) kan bli med høyere pris (forespeilet over), ettersom kan bli ledet av mer erfarne trenere og innebære betydelig høyere gjennomføringskostnader. Endelig plan og pris er ennå ikke fastsatt, men kostnadene vil tilpasses det faktiske opplegget – og nivået som er skissert nå gir et realistisk estimat.

Betingelser for deltakelse på kurs i Nordstrand Tennisklubb



GENERELT

Før påmelding til kursene i Nordstrand Tennisklubb forplikter spillere/foresatte seg til å lese gjennom betingelsene. Ved påmelding til kurs har man automatisk godkjent betingelsene.

PÅMELDING/AVMELDING

Bindende påmelding: Deltakelse og påmelding til kurs er bindende og gjelder for hele perioden fra august 2026 til juni 2027. Kursavgiften må betales i sin helhet, selv om man velger å slutte midt i semesteret.

Avmelding: Avmelding for neste semester er mulig, men må skje innen 1. desember dersom man ikke ønsker å fortsette etter jul. Uten avmelding innen fristen, vil kursdeltakelsen automatisk fortsette fra høst til vårsemesteret.

Dette er nødvendig for å sikre at vi kan planlegge og fylle opp treningsgrupper på en effektiv måte, samt sikre budsjettet for klubbens drift.

FRISTER OG OPPDATERINGER

- **Påmeldingsfrist:** Frist for påmelding er søndag 9. august. Påmeldingen kan oppdateres med tider frem til mandag 17. august.
- **Utvidelse av treningstilbud:** Det er mulig å utvide eget treningstilbud når som helst i et semester, så lenge det er plass i de aktuelle gruppene.
- **Reduksjon av treningstilbud:** For å redusere eget treningstilbud fra høstsemesteret til vintersemesteret, må man gi beskjed innen 1. desember. Dette sikrer forutsigbarhet i antall spillere på timene.
- **Betalingsforpliktelse:** Hvis man ikke gir beskjed innen fristen, er man forpliktet til å betale for hele neste betalingstermin.

AVSLUTNING/REDUSERING AV KURS

Den eneste godkjente måten å avslutte/ redusere sitt kurs er ved å sende e-post til post@nordstrandtk.no eller bruke kommuniserte tilbakemeldingsskjemaer. Det er ikke tilstrekkelig å gi en muntlig beskjed eller sende melding til en trener.

FAKTURERING

Fakturaene sendes ut 1-4 uker etter kursstart, med 14 dagers betalingsfrist hvis ikke annet er avtalt på forhånd. Kursavgiften må betales i sin helhet for ett semester, selv om man velger å slutte tidligere.

INKASSO

Dersom fakturaen ikke betales innen betalingsfristen, vil det bli sendt en betalingspåminnelse. Hvis betalingen

fortsatt ikke er mottatt etter påminnelsen, vil vi forsøke å ta kontakt med deg via telefon eller e-post for dialog. Dersom vi fortsatt ikke mottar betaling etter disse forsøkene, forbeholder vi oss retten til å sende saken til inkasso. Ved overføring til inkasso vil det påløpe inkassogebyrer og renter i henhold til gjeldende lover og regler.

TAPTE TIMER OG FRAVÆR

- **Lavere trenertetthet:** Spillere/foresatte godkjenner at enkelte treningstimer kan ha lavere trenertetthet enn vanlig ved uforutsette hendelser (for eksempel sykdom hos trenerne). Tilbakebetaling av disse timene vil ikke skje, men hvis det gjentar seg ofte i en sesong, vil det gjøres forsøk på å finne nye tider for erstatningstimer, f.eks. i helger.
- **Personlig kursdeltakelse:** Kursdeltakelsen er personlig, det vil si at man ikke kan stille med erstatter hvis man er fraværende fra en trening. Man kan heller ikke ta igjen tapte timer som skyldes egne forhold (kortvarig sykdom, reise, mm.) i andre grupper.
- **Nedstengning av aktivitet:** Ved uforutsette hendelser som tvinger klubben til å stenge sin aktivitet, refunderes ikke treningsavgiften, men klubben vil forsøke å erstatte tapt trening med erstatningstrening.

REFUSJON VED LANGVARIG SYKDOM ELLER SKADE

- **Refusjonsberettigelse:** Hvis en spiller ikke kan delta på treningsøktene i minst tre uker på rad på grunn av langvarig sykdom eller skade, kan spilleren be om refusjon ved å sende inn en gyldig legeerklæring. Legeerklæringen må bekrefte varigheten og alvorligheten av skaden eller sykdommen. Spilleren vil motta 50 % refusjon av påmeldingsavgiften for den bekreftede fraværsperioden.
- **Fremgangsmåte ved refusjonsforespørsel:**
 - **Fraværsmelding:** Så snart en langvarig skade eller sykdom har oppstått, skal spilleren/foreldrene sende melding til post@nordstrandtk.no og angi at de skal søke om refusjon. Melding om kommende fravær må sendes til post@nordstrandtk.no umiddelbart etter at skaden eller sykdommen oppstår.
 - **Effektiv dato for refusjonskrav:** Refusjonskravet trer i kraft fra datoen klubben mottar meldingen om kommende fravær på e-post. Fravær før denne datoen vil ikke være kvalifisert for refusjon.
 - **Refusjonsberegning:** Refusjonsbeløpet vil bli beregnet basert på antall dager spilleren er fraværende på grunn av skaden eller sykdommen, med 50 % av påmeldingsavgiften refundert for hver dag i fraværsperioden. Refusjonen gjelder kun for dager med påmeldte planlagte treningsøkter.
 - **Fylling av plass ved refusjon:** Hvis spilleren ber om refusjon, er det en sjanse for at klubben kan fylle plassen din med en annen spiller for resten av den påmeldte perioden. Derfor er det viktig å vurdere det potensielle tapet av plassen din før du sender en refusjonsforespørsel. Dette vil tillate oss å fylle den ledige plassen raskt til andre som har lyst å spille og minimere økonomisk tap for klubben. Hvis du foretrekker å beholde plassen din, vær oppmerksom på at refusjon ikke kan utstedes.
 - **Unntak:** Refusjonspolicyen gjelder ikke for kortvarige sykdommer eller skader. Den gjelder heller ikke fravær som skyldes andre årsaker enn sykdom eller skade.

Endringer i refusjonspolicy: Klubben forbeholder seg retten til å endre refusjonspolicyen når som helst. Eventuelle endringer vil bli kommunisert skriftlig til spillerne før de trer i kraft.

GRUPPESAMMENSETNINGER / AKSEPTANSE AV TRENINGSTILBUD

Ved påmelding aksepteres det at klubben setter sammen treningsgrupper etter alder og ferdighetsnivå. På tennisskolen kan man melde inn ønsker om treningspartner etc., og vi prøver å ta hensyn til dette. Merk: Man er økonomisk forpliktet til antall timer man har meldt seg på. Hvis det er skjedd noen feil må man rapportere om det til [TILBAKEMELDINGSSKJEMA](#) fredag 4. september.

MEDLEMSKAP

Man må være medlem av Nordstrand Tennisklubb for å delta på kurs. Merk ulike typer av medlemskap og at det er rimelige priser på medlemskap for de yngste. Medlemsinformasjon og priser for medlemskap, samt tilbudspriser på medlemskap for høsten, finner man på Nordstrand tennisklubb nettsider [HER](#).

- **NB: Medlemskap faktureres ikke automatisk, men må kjøpes og betales via [Matchi.com](#).**
- Ved oppstart av høstsemesteret må nye deltakere på Rookies/Konkurranse ha betalt medlemskap innen 5. september. For vårsemesteret er fristen 31. januar og gjelder alle deltakere.
- Medlemskapet må også være koblet til spillerens Idrettens ID for at klubben skal motta aktivitetsstøtte fra Oslo kommune. Denne støtten er en viktig inntektskilde som bidrar til å holde kursprisene lave for alle medlemmer. Guide for å koble medlemskapet til Idrettens ID finner du [HER](#) hvis barnet ikke allerede er registrert.

Merk: Ved manglende betaling av medlemskap innen fristen, og etter én purring, vil klubben sende faktura for medlemskapet samt et gebyr på 350 kr. Gebyret dekker både tapt offentlig støtte og administrasjons-kostnader knyttet til oppfølging og innkreving. Ved fortsatt manglende betaling forbeholder klubben seg retten til å sende kravet til inkasso. Ved å melde deg på kurs godtar du disse vilkårene.

KURSTIDER

NTK følger skoleruten til Oslo kommune. Vi har ikke treninger i skolens ferier eller på røde dager. Kurs og trening i NTK følger dermed skoledagene i Osloskolen. Et unntak fra dette er fredag 15. mai 2026, som er en inneklemt dag – da blir det ingen trening. For høstsemesteret gjelder dette også med ett unntak: den første skoleuken (uke 34) er en planleggingsuke. I denne uken tilbys kun trening på drop-in-basis for konkurransespillere og Rookies.

TRENINGSGREGLER – HOLDNING OG OPPFØRSEL ETC.

- Man møter presis til hver trening og har utstyret i orden.
- For spill på innebanene i tennishallen må man ha rene innesko som ikke gir merker på gulvet.
- Vi rydder og holder det pent rundt oss. Det er viktig at alle bidrar til å opprettholde et ryddig og ordentlig miljø både på og utenfor banen, både i NTK-hallen og på vårt uteanlegg, men også på andre fasiliteter der vi har trening og aktiviteter. For NTK-hallens gym er det egne regler som gjelder. Vennligst følg disse for å sikre et trygt og effektivt treningsmiljø for alle.
- For best mulig læringsklima ønsker vi en viss grad av disiplin og orden, uten at dette skal gå ut over trivsel og spilletiden til spillerne. Man hører etter, er høflig overfor medspillere og trenere, og prater positivt til seg selv og andre slik at det skapes et hyggelig og inkluderende miljø.

DUGNAD

Utøvere skal bidra med 20 timer dugnadsarbeid per sesong. Dette inkluderer deltakelse på TennisKids-camper, ROGY-turer, pizzakvelder og lignende aktiviteter. Foreldre skal bidra med minimum tre dugnadsdager per sesong i forbindelse med arrangementer, turneringer, kioskvakter og lignende.

For U14-gruppen planlegger klubben å søke om å arrangere en NM-lagturnering i løpet av en langhelg i mai/juni 2026. I den forbindelse vil det være obligatorisk for foresatte å bidra med dugnadsvakter under turneringen.

E-POST & KOMMUNIKASJON

Spillere forplikter seg til å oppgi gyldig og aktiv e-postadresse ved påmeldingen. Faktura sendes per e-post sammen med annen relevant treningsinformasjon. Hvis dere ikke mottar e-post fra oss, må dere ta kontakt med

Nordstrand TK (post@nordstrandtk.no). Alle foresatte til spillere under 18 år forplikter seg til å registrere et mobiltelefonnummer til en av spillerens foresatte. Dette for å raskest mulig få kontakt med foresatte dersom det skulle oppstå en skade, akutt sykdom eller lignende.

FOTOGRAFERING

Nordstrand TK ønsker å kunne bruke bilder av aktiviteter i klubben i sosiale medier, på klubbens hjemmeside og i lokalavisen. Ved påmelding til kurs samtykker man at kursdeltakere kan fotograferes under treninger og andre arrangementer i klubbens anlegg. Det er mulig å reservere seg mot dette ved å gi slik informasjon i feltet "øvrige opplysninger" i påmeldingsskjemaet til kurs.