



# E-SPORT

## SPORTSLIG PLAN 2023

UTARBEIDET AV:

Snorre Nenseth  
Finn Erik Einarsen  
Sindre Karlsson  
Terje Wold  
Håvard Dahl Haugan  
Ulrik Abrahamsen  
Ann Helen Berg  
Malin Berg Olsen

Revidert utg. 2022.12.12

## INNHold

1. OM DOKUMENTET .....	3
2. MÅL MED SPORTSLIG PLAN FOR IL HEI E-SPORT .....	3
3. IL HEI .....	4
4. IL HEI E-SPORT .....	4
4.1 VÅR VISJON .....	4
4.2 VÅRT MÅL.....	4
4.3 VÅR AMBISJON.....	4
5. ORGANISERING .....	5
5.1 STYRING OG ØKONOMI.....	5
5.2 IL HEI E-SPORT GRUPPESTYRE.....	5
5.3 SPORTSLIG UTVALG HEI E-SPORT.....	5
5.4 TRENERE/FORELDREKONTAKTER/ANSVARLIG FOR FYSISK AKTIVITET .....	6
6. SPORTSLIG.....	6
6.1 MÅLGRUPPER.....	6
6.2 MEDLEMSKAP .....	6
6.3 TRENINGER.....	7
6.5 SPILL .....	7
6.6 TURNERINGER .....	8
6.7 SPILL-UTSTYR OG BRUKERKONTOER.....	8
6.8 TRENINGSKLÆR OG DRAKTER .....	8
6.9 KOMMUNIKASJON .....	8
6.10 ARRANGEMENTER OG KUNNSKAPSFORMIDLING .....	9
6.11 UNIVERSELL UTFORMING .....	9
7. E-SPORTALLIANSEN OG NORGES E-SPORTFORBUND .....	9
8. ØKONOMI .....	10

## 1. OM DOKUMENTET

Sportslig plan er et samlet dokument som beskriver arbeidet innad i IL Hei E-sport. Planen er utarbeidet med det formål å skape retningslinjer for E-sport aktiviteten som skal driftes.

Planen angir videre retningslinjer for treningsarbeidet, samt forutsetninger lagt til grunn for kontinuerlig og sunn drift av E-sport gruppen i IL Hei. Retningslinjene skal sikre utviklingen av enkeltspillere og lag.

Sportslig utvalg har ansvaret for å gjøre sportsplanen kjent blant klubbens trenere, øvrig støtteapparat og foreldre. Det er sportslig utvalg som har hovedansvaret for at sportsplanen implementeres og brukes aktivt i det daglige arbeidet. Sportsplanen skal være tema på trenerforum og skal presenteres på årlig informasjonsmøte

## 2. MÅL MED SPORTSLIG PLAN FOR IL HEI E-SPORT

Med sportslig plan for Hei E-sport ønsker vi å oppnå følgende:

- Gi et tilbud til alle i nærområdet om å drive med E-sport innenfor de rammebetingelser vi rår over, herunder antall trenere/ledere, anlegg, utstyr og sunn økonomi
- Drifte en aktivitet som bygger på trivsel og mestring, samt danner grunnlag for videre engasjement innen E-sport
- God sportslig utvikling av enkeltspillere innen E-sport
- Etablering av et positivt og godt miljø, som bygger på gode holdninger og samhold

For våre spillere innebærer dette å ha:

- Gode holdninger til treninger, kamper og arrangementer
- Samhandlingsevne og forståelse av viktigheten av variasjon i trening
- Tillit til trenernes strategi og treningsopplegg
- Fair-play som en naturlig del av det å være spiller
- God kjennskap og respekt for de til enhver tid gjeldende regler

For våre trenere og øvrig støtteapparat innebærer dette:

- Et hjelpemiddel til planlegging og gjennomføring av treningsarbeidet
- Kjennskap til hvilke krav/forventninger klubben har til gjennomføring

### 3. IL HEI

Idrettslaget Hei er Telemarks største breddeidrettsklubb og har i dag over 1000 medlemmer. IL Hei tilbyr deltagelse innen fotball, håndball, ski, E-sport, samt en egen senior- og damegruppe.

IL Hei ble stiftet 13.mai 1931 og er et godt etablert idrettslag med lange tradisjoner. Geografisk tilhører idrettslaget Heistad, Porsgrunns største bydel.

I IL Hei skal alle trives og få utfordringer som er tilpasset alder, modning og ferdighetsnivå. IL Hei er først og fremst en breddeklubb for barn og unge, med et ambisiøst mål om å beholde alle medlemmene i klubben. Derfor skal trener/leder legge opp sine aktiviteter slik at hele "personen" kan bruke seg, og ikke bare hente ut ferdighetene hos den enkelte. Dette konkretiseres ved at planer inneholder både sportslige og sosiale aktiviteter med store variasjoner.

### 4. IL HEI E-SPORT

Hei E-sport skal være en god ambassadør for IL Hei og videreføre idrettslagets visjoner og verdier. E-sport gruppen skal ha fokus på inkludering og et godt miljø, samt bidra til å fremme interessen for E-sport regionalt og nasjonalt.

#### 4.1 VÅR VISJON

Med fokus på inkludering, trivsel og samhold skal Hei E-sport legge til rette for et miljø som omfavner alle medlemmer uavhengig av bakgrunn og ferdighetsnivå.

Hei E-sport ønsker å være en møteplass og arena både for de som ikke er aktive innenfor annen idrett/gren, i tillegg til de som ønsker å kombinere flere idretter.

Det vil være fokus på å tilrettelegge trening ut ifra den enkeltes ferdighet- og ambisjonsnivå. Hei E-sport skal videre arbeide for at våre medlemmer opplever lagfølelse, mestringsfølelse og tilhørighet innenfor en sosial arena.

#### 4.2 VÅRT MÅL

Vårt hovedmål er å gi flest mulig i lokalmiljøet mulighet for deltagelse i et inkluderende miljø som legger til rette for utvikling og mestring innen E-sport. Videre skal E-sport tilbys som et lavterskeltilbud, hvor det ikke er krav til forhåndskunnskaper eller erfaring for å delta.

#### 4.3 VÅR AMBISJON

Da fremgangen og interessen for E-sport er i sterk vekst, er vår ambisjon at IL Hei sin E-sport gruppe skal være Telemarks ledende innenfor området. Per 12.12.2022 er det registrert 55 medlemmer i gruppen i alderen fra 9 år og oppover. De aller fleste medlemmene er i alderen 12-17 år, i tillegg til en seniorgruppe hvor det også deltar eldre spillere. Hei E-sport sitt yngste parti (Multigaming) er i alderen 9-11 år. Per 12.12.2022 er Hei E-sport den største E-sport gruppen i Idrettslag i Telemark.

## 5. ORGANISERING

### 5.1 STYRING OG ØKONOMI

IL Hei er i dag organisert med et hovedstyre. Hovedstyret i idrettslaget skal iverksette årsmøtets vedtak, og skal forholde seg til vedtatte planer og budsjett.

Siden IL Hei er et fleridrettslag, har man valgt en modell hvor det opprettes et styre for hver enkelt gruppe/idrett. Gruppestyrene sin oppgave er å organisere aktiviteten innen sin idrett, og ellers være hovedstyrets forlengede arm ut mot aktiviteten. E-sport gruppestyre vil være ansvarlig for E-sport gruppens økonomi, men årlig budsjett skal godkjennes i idrettslagets hovedstyre og vedtas på idrettslagets årsmøte.

### 5.2 IL HEI E-SPORT GRUPPESTYRE

Hei E-sport ble opprettet som egen gruppe på årsmøtet i IL Hei i 2020.

Alle roller i E-sport gruppestyret vil være på valg etter 2 år.

Hei E-sport gruppestyret vil i 2023 bestå av følgende personer/roller:

Snorre Nenseth:	Leder
Finn Erik Einarsen:	Nestleder
Sindre Karlsson:	Styremedlem
Terje Wold:	Styremedlem
Håvard Dahl Haugan:	Styremedlem
Ulrik Abrahamsen:	Styremedlem
Ann Helen Berg:	Styremedlem (nytt styremedlem 2022)
Malin Berg Olsen:	Styremedlem (nytt styremedlem 2022)

### 5.3 SPORTSLIG UTVALG HEI E-SPORT

Sportslig utvalg skal ivareta de ulike rollene og ansvarsoppgavene som foreligger.

Sportslig utvalg i Hei E-sport vil i 2023 bestå av følgende personer/roller:

Sindre Karlsson:	Sportslig Leder, foresatte- og medlemskoordinator, SOME koordinator
Snorre Nenseth:	Prosjekt- og breddekoordinator
Finn Erik Einarsen:	Media, presse og markedskoordinator
Terje Wold:	Dugnad- og seniorkoordinator
Håvard Dahl Haugan:	Casting- og streamingkoordinator
Ulrik Abrahamsen:	Kamp- og cupkoordinator
Ann Helen Berg:	Sportslig utvalg
Malin Berg Olsen:	Sportslig utvalg

Alle medlemmer av sportslig utvalg vil også bidra med felles oppgaver.

Det kan være nødvendig å tildele ytterligere ansvarsområder ved senere anledninger.

## 5.4 TRENERE/FORELDREKONTAKTER/ANSVARLIG FOR FYSISK AKTIVITET

Det legges opp til valg av trenere og foreldrekontakter og det er helt avgjørende at foresatte-gruppa dekker opp enkelte av disse rollene. Hovedtrener for hvert treningspart i IL Hei E-sport vil motta kompensasjon etter avtale med IL Hei. Det er ønskelig at hovedtrenere har bakgrunn fra E-sport og kjenner de respektive E-sport spillene, men dette er ikke et krav. Trenere skal være voksne, eller veiledes av voksne dersom de er under myndighetsalder.

Antall trenere vil variere ut ifra antall medlemmer på trening og type E-sport spill. Trenere og foreldrekontakter skal videre være gode rollemodeller for barn og unge samt fremme E-sport gruppens verdier og ambisjoner. Det skal legges vekt på gode holdninger, lagfølelse og fair play.

## 6. SPORTSLIG

### 6.1 MÅLGRUPPER

E-sport gruppens målgruppe er i hovedsak barn og unge i alderen 9 -17 år, samt seniorspillere. Deltagelse på trening kan tidligst skje fra 01. Januar det året man fyller 9 år. I takt med E-sport gruppens utvikling er det aktuelt å se på alle aldersgrupper, avhengig av type E-sport spill.

E-sport vil være et helårstilbud som i utgangspunktet følger skoleruta i Grenland. Hei E-sport ønsker også å nå ut til nye medlemmer som i dag mangler et fritidstilbud, og/eller spillere ønsker å drive med organisert E-sport.

### 6.2 MEDLEMSKAP

Som egen gruppe er Hei E-sport underlagt IL Hei. Alle aktive medlemmer i IL Hei må betale en årlig medlemskontingent. Pr. 2023 er medlemskontingenten pålydende Kr. 500,-. Medlemskontingenten tilfaller idrettslaget i sin helhet. E-sport gruppen vil fakturere alle medlemmer en treningsavgift. Treningsavgiften vil være E-sport gruppens hovedinntekt og skal dekke opp for gruppens utgifter til utstyr, lisenser, maskinvare, programvare, drift, vedlikehold og Idrettslagets felleskostnader. Treningsavgiften tilfaller E-sport gruppen i sin helhet.

Pr. 2023 er IL Hei E-sport gruppen sine treningsavgifter pålydende:

- Treningsavgift E-sport pr år 2023 (Multigaming 9-11 år):	1200,-
- Treningsavgift E-sport pr. år 2023 (12-17år):	1800,-
- Treningsavgift E-sport pr. år 2023 (senior 18+):	1000,-

Man kan velge å betale treningsavgiften pr. måned via e-faktura. Treningsavgift har en makspris per familie på 3000,-. Dette betyr at en familie med eksempelvis tre påmeldte barn, vil betale den angitte maksprisen definert i gruppens årlige Sportslige Plan.

### 6.3 TRENINGER

Treningene vil som utgangspunkt avholdes 1 gang pr uke, hvor deltagerne i utgangspunktet inndeles etter alder og type spill. En trening vil bestå av 2 timer E-sport, samt 30 minutter fysisk aktivitet.

Trenerne vil tilstrebe et variert og nivåtilpasset treningsopplegg som vil bestå av både en teori- og praksisdel. Trenerne skal legge til rette for variasjon i treningen, med fokus på utvikling av individuelle ferdigheter, lagtrening og kamptrening.

### 6.4 FYSISK AKTIVITET

Hver E-sport trening vil inneholde minimum 30 minutter tilpasset fysisk aktivitet. Den fysiske aktiviteten vil legges til starten eller slutten av den tildelte treningstiden. Den fysiske aktiviteten skal være med på å underbygge viktigheten av at prestasjon i E-sport har sammenheng med fysisk form.

Fysisk aktivitet skal også fremme viktigheten av å holde seg fysisk aktiv, samt fremme det sosiale.

### 6.5 SPILL

Hei E-sport skal fremme de sunne verdiene som IL Hei står for. Det legges opp til systematisk trening og lag i følgende spill (Multigaming-partiet har noen flere spill, da med tilpasset aldersgrense):

- Rocket League (Plattform: PC + Playstation) Alder: Fra 9 år
- FIFA (Plattform: Playstation) Alder: Fra 9 år
- Overwatch (Plattform: PC) Alder: Fra 12 år
- League of Legends (Plattform: PC) Alder: Fra 12 år
- Fortnite (Plattform: PC + Playstation) Alder: Fra 12 år
- Bilsport / SimRacing Alder: Fra 14 år
- CS:GO (Plattform: PC) Alder: Fra 16 år (m/samtykke)

Medlemmer fra 12 år kan i utgangspunktet melde seg på inntil to av spillene nevnt over. Om det skulle vise seg å være ledige plasser, kan det vurderes deltagelse for medlemmer på flere spill. Andre spill vil kunne bli vurdert og gruppen vil eventuelt utføre en nøye vurdering, sett opp imot spill-innhold, interesse, marked, aldersgrenser, målgrupper og kapasitet.

## 6.6 TURNERINGER

E-sport gruppen har som mål å delta aktivt med lag på E-sport cuper, arrangementer og seriespill. E-sport er i sterk vekst og muligheter for deltagelse både regionalt og nasjonalt vokser hurtig.

Hvert år har Hei E-sport som mål å selv arrangere lokale arrangementer som cuper og turneringer på klubbhuset vårt på Heistad. I tillegg vil E-sport gruppen tilstrebe å arrangere online turneringer, og hybride turneringer med online deltagelse. E-sport gruppen sitt årlige hovedarrangement «E-SPORTUKA PÅ HEI» vil i utgangspunktet arrangeres en gang pr. kalenderår.

## 6.7 SPILL-UTSTYR OG BRUKERKONTOER

Til treningsformål vil E-sport gruppen besørge nødvendig maskinvare (PC, skjerm, mus og tastatur) i tillegg til programvare med nødvendig spill-lisens. Deltagerne rådes til å medbringe eget headset til treninger av hygieniske årsaker (kan lånes ved behov). Deltagerne kan ha en egen brukerkonto i spillene som utøves.

## 6.8 TRENINGSKLÆR OG DRAKTER

Deltagere må stille i egnede klær for den fysiske aktiviteten som skal gjennomføres i forbindelse med treningen. E-sport gruppen vil videre ha tilgang på kjøp av samme type treningstøy som andre grupper i IL Hei til fordelaktige priser. Treningsklær kan også kjøpes direkte fra E-sport gruppen.

Ved behov vil det budsjetteres for innkjøp av drakter til spillere i Hei E-sport (fortløpende vurdering).

## 6.9 KOMMUNIKASJON

Kommunikasjon innad i E-sport gruppen og med foresatte vil foregå via appen Spond. Spond-gruppen vil administreres av Sportslig Leder med bistand fra trener/lagleder. I Spond-appen vil man motta all informasjon og besvare deltagelse på treninger, kamper, cuper og andre arrangementer.

Hei E-sport vil ha en egen mediekoordinator som skal håndtere gruppens deltagelse innen sosiale medier. Deltagelse på sosiale medier gir Hei E-sport god eksponering og vil fremme E-sport miljøet.



## 6.10 ARRANGEMENTER OG KUNNSKAPSFORDIDLING

Hei E-sport skal jobbe kontinuerlig for å kunne tilby våre medlemmer det beste E-sport tilbudet. Gruppen skal jobbe aktivt for å løfte E-sport i lokalmiljøet, samt støtte oppunder den pågående utviklingen av E-sport som egen idrettsgren regionalt og nasjonalt. Hei E-sport ønsker et tett samarbeid med andre lokale klubber i Grenlands-regionen og nasjonalt. Gruppen tar sikte på regelmessige kunnskaps- og erfaringsløft, gjennom blant annet følgende arrangementer:

- Åpen dag: Arrangement hvor E-sport lokalet står åpent for at alle kan se og prøve ut E-sport. Denne dagen anses som et viktig bidrag til rekruttering av nye medlemmer.
- Foreldrekveld: Skal være et arrangement hvor E-sport gruppen inviterer involverte foresatte til å prøve ut E-sport. Denne dagen anses som et viktig bidrag for å løfte kunnskapsnivå og forståelsen blant foresatte.
- Temakveld: Skal være et arrangement hvor både interne eller eksterne ressurser kan benyttes for erfaringsutveksling eller kompetanseheving innen E-sport.
- «Jentegaming»: Vil være et aktuelt arrangement dersom interessen er i overvekt på guttesiden
- Trenerforum: Skal være et felles forum for trenere i Hei E-sport for utveksling av erfaringer og kompetanse.

## 6.11 UNIVERSELL UTFORMING

Hei E-sport har som mål å kunne tilby E-sport som et lavterskeltilbud, herunder også for barn og unge med fysiske funksjonsnedsettelse. Per dags dato er vårt E-sport lokale og trapp opp til 2. etasje ikke tilrettelagt for rullestol, men dette vil være noe E-sport gruppen arbeider med å få løst på sikt.

## 7. E-SPORTALLIANSEN OG NORGES E-SPORTFORBUND

Hei E-sport er aktiv deltager og bidragsyter i E-sportalliansen. Sammen med andre frivillige lag og foreninger jobber E-sportalliansen for å fremme et godt breddetilbud for barn og unge innenfor E-sport i Norge.

Hei E-sport vurderer fortløpende medlemskap i Norges E-sportforbund. Pr. 01.01.2023 vil ikke Hei E-sport være medlem av NESF.

## 8. ØKONOMI

På lik linje med de andre gruppene i idrettslaget leverer Hei E-sport forslag til budsjett for kommende regnskapsår, innenfor idrettslagets gitte tidsfrister. Budsjettene behandles og godkjennes i IL Hei sitt hovedstyre og vedtas på idrettslaget sitt årsmøte. Hei E-sport leverer også årsberetning for gjennomgang og godkjenning av dette, samt gruppens regnskap, på IL Hei sine årsmøter.

IL Hei E-sport skal legge opp til en sunn økonomisk drift av gruppen, hvor hovedinntekten er basert på treningsavgiften. I tillegg har E-sport gruppen noe inntekt på kiosk, dugnad, loddsalg og søknader til stiftelser og organisasjoner med gaveformål. Alle sponsorsøknader og potensielle samarbeidspartnere skal fremlegges relevant person i idrettslaget. Dette for å unngå interessekonflikt med idrettslagets nåværende samarbeidspartnere, samt å sørge for godkjent utforming av søknader og avtale.

E-sport gruppen har som mål å bidra til økt medlemsantall i IL Hei. E-sport gruppen har videre ambisjoner om gradvis vekst av medlemmer, som også må sees opp imot kapasitet på lokalet, antall spillkonsoller og antall resurspersoner tilgjengelig. Dersom medlemstallet overgår E-sport gruppen sin kapasitet blir det opprettet ventelister i en begrenset periode.