

Informasjonsgrunnlag for gjenåpning av kontakttrening for voksne i breddeidretten (innhentet august 2020):

Særforbund	Gren	Innendørs/ utendørs	Dersom innendørsidrett, kan trening gjennomføres forsvarlig utendørs?	Beskrivelse av grad av nærkontakt	Prinsipp for innfasing mtp. kjønn, alder og paraidrett
Norges Ake-, Bob og Skeletonforbund	"2'er bob"	Utendørs	x	De to utøverne sitter tett (etter hverandre), men har ikke ansiktet vendt mot hverandre. Utøverne har sin personlige hjelm, og fra hode til hode er det ca. én meter avstand.	Alle utøvere fases inn samtidig, parabob utøves i dag som monobob og er derfor ikke en kontaktidrett pr definisjon.
Norges Amerikanske Idretters Forbund	Amerikansk Fotball	Utendørs (frem til november)	Ja: Kan trene utendørs gjennom vinteren dersom banen er måkt/oppvarmet.	<ul style="list-style-type: none"> • Fase 1 og 2: Flaggfotball - nappe flagg fra spillere på motstanderlaget. Liten grad av nærkontakt, det er ikke lov å takle. • Fase 3: Fullkontakt/"Tackle-footbal" - mye kroppskontakt og noe ansikt til ansikt. Oppstår også situasjoner der spillerne havner oppå hverandre i en klynge, men det er mulig å unngå dette bl.a. på trening. 	Først herrelag på seniornivå. Det er få kvinnelag, som innebærer reisevirksomhet dersom de skal konkurrere. Det er ikke tilbud for parautøvere pr i dag.
Norges Amerikanske Idretters Forbund	Cheerleading	Innendørs	Nei	Utøverne har nærkontakt med maks 2-4 andre personer, i faste grupper, for å utøve ulike "stunts".	De fleste utøverne er unge jenter/kvinner, og gutter/herrer som deltar er i mix-lag. Det er ikke tilbud for paraidrett pr i dag.
Norges Amerikanske Idretters Forbund	Lacrosse	Utendørs	x	Mindre kontakt for kvinner da de ikke har lov til å takle. Kontaktperioden er kort, men det vil være mindre enn 1 meter mellom spillerne i løpet av spillet. Alle spiller med hjelm som har beskyttelse foran nedre del av ansiktet.	Først kvinner (pga. mindre nærkontakt), så menn. Totalt kun 13 kvinnelag og 13 herrelag i Norge, de fleste studenter.
Norges Amerikanske Idretters Forbund	Ultimate Frisbee	Innendørs	Ja	Spillet skal ikke ha kroppskontakt, men det er mulig å forstyrre motspiller og gå i hoppdueller (mindre enn 1 meter mellom spillere).	Damer og herrer spiller sammen; alle utøvere i Fase 1.
Norges Bandyforbund	Bandy	Utendørs	x	Nærkontakt i treningssituasjon karakteriseres som liten. Lite kroppskontakt og utøverne er dekket med beskyttelsesutstyr, samt at det spilles på stor spilleflate.	Tilstreber likebehandling mellom kjønn.
Norges Bandyforbund	Innebandy	Innendørs	Nei	Nærkontakt i treningssituasjon karakteriseres som liten.	Tilstreber likebehandling mellom kjønn og paraidrett.
Norges Bandyforbund	Landhockey	Innendørs	Nei	Nærkontakt i treningssituasjon karakteriseres som liten.	Tilstreber likebehandling mellom kjønn.
Norges Basketballforbund	Basketball	Innendørs	Nei (5 mot 5) Ja (3 mot 3)	Nærkontakt i treningssituasjonen oppstår i spillsituasjoner ved skuddforsøk, returer og løsballer. Nærkontakten er for det meste kortvarig.	Innfasing med de øverste, regionale divisjonene først menn og kvinner), samt parabasket.
Norges Bedriftidrettsforbund - <i>Behandles særskilt</i>				Norges Bedriftidrettsforbund (NBIF) har opp mot 50 ulike aktivitetstilbud, der flere av disse er kontaktsporter (ca. 1 600 lag, som utgjør mellom 100.000-125.000 utøvere). Dersom det åpnes for trening innenfor enkelte kontaktsporter (særforbund), ønsker NBIF at disse bestemmelsene også skal gjelde for lag hos NBIF, i samråd med bedriftenes egne regler.	
Norges Bokseforbund	Boksing	Innendørs	Nei	Nærkontakt for bokserne vurderes til middels. Utøverne sparrer med hjelm og hansker, og nærkontakt er en begrenset del av den totale treningen. For breddeutøvere beregnes dette til 20 min. pr trening.	Innfasing av de yngste aldersgruppene først (kvinner og menn trener i all hovedsak sammen).
Norges Bryteforbund	Bryting	Innendørs	?	Full nærkontakt.	Innfasing av de yngste aldersgruppene først, deretter utøvere over 26 år med lisens.
Norges Bryteforbund	Håndbak	Innendørs	?	Kun nærkontakt med en hånd.	Alle utøvere i fase 1.
Norges Bryteforbund	Sandbryting	Utendørs	x	Full nærkontakt.	Innfasing av de yngste aldersgruppene først, deretter utøvere over 26 år med lisens.
Norges Bryteforbund	Sumo	Innendørs	?	Full nærkontakt.	Innfasing av de yngste aldersgruppene først, deretter utøvere over 26 år med lisens.

Særforbund	Gren	Innendørs/ utendørs	Dersom innendørsidrett, kan trening gjennomføres forsvarlig utendørs?	Beskrivelse av grad av nærkontakt	Prinsipp for innfasing mtp. kjønn, alder og paraidrett
Norges Danseforbund	Sportsdans, salsa og swing	Innendørs	Ja	Full nærkontakt, men kun med én fast dansepartner. Disse omgås også i hverdagen, ofte mer enn med sine familiemedlemmer.	Yngste aldersgruppe prioriteres (20-26 år), for begge kjønn og parautøvere.
Norges Dykkeforbund	Undervannsrugby	Innendørs (basseng)	Nei	I spill er det nærkontakt i noen sekunder under vann, men ikke nærkontakt over vann. Utenfor spill vil 1-metersregelen overholdes. Aktiviteten utøves i klorvann, som trolig ikke er smittebærende.	Åpner samtidig for begge kjønn og (de få) parautøvere som spiller. Prioriterer utøvere med lisens.
Norges Fotballforbund	Fotball	Utendørs	x	Liten grad av nærkontakt, i korte perioder.	Gatelag og tilrettelagt fotball er en prioritet, samt kvinner.
Norges Gym- og Turnforbund	Akrobatikk	Innendørs	Ja og nei	Akrobatikk innebærer par-øvelser, der det er kroppskontakt mellom to eller flere personer.	Paraidrett og yngre utøvere prioriteres først, uavhengig av kjønn. Videre prioritering etter alder, med de over 65 år helt til slutt (pga. risikogruppe).
Norges Gym- og Turnforbund	Troppsgymnastikk	Innendørs	Nei	Begge kjønn over 19 år, høyeste nivå først.	Nærkontakten er tett (ved løft, kast og formasjoner), én tropp består av 6-12 personer.
Norges Håndballforbund	Beach-håndball	Sesongen for Beach-håndball anses som ferdig.			
Norges Håndballforbund	Håndball	Innendørs	Til en viss grad, men ikke fullverdig.	Nærkontakt vil være av kort varighet og i tilknytning til press/takling/blokkering (i spillituasjoner).	Begynner med de øverste divisjonene (kvinner og menn), ettersom ressurser og evne til å overholde retningslinjer vil være størst her. <u>Spesielt for Fase 1:</u> • 2. divisjon er tilnærmet lik topphåndball (organisering av klubb og lag) og antall utøvere er relativt lavt (1 000). • Aldersbestemt 17-20 år: enkelte utøvere i denne klassen er fylt 20 år, og det er viktig for disse 20-åringene å kunne være med som en del av laget. Totalt antall utøvere er relativt lavt (600).
Norges Ishockeyforbund	Ishockey	Innendørs (ishall)	Nei	Det er noe nærkontakt, men utøverne er beskyttet av utstyr og bekledning på hele kroppen - bortsett fra ansiktet.	Begynner med de øverste divisjonene (kvinner og menn), landslag i paraidrett og utøvere født i år 2000 som faller inn under lagene "U21".
Norges Judoforbund	Judo	Innendørs	?	Full nærkontakt med kast og kontrollteknikker.	Prioriterer yngste aldersgruppen, så utøvere med lisens. Begge kjønn gis like muligheter da de trener sammen. Parautøvere vil prioriteres likt som funksjonsfriske, med individuelle tilpasninger avhengig av ev. risiko forbundet med underliggende sykdom.
Norges Kampsportforbund	Karate, Teakwondo, Jujutsu, wushu, kendo, m.fl.	Innendørs	?	Varierende kontakt over tid; Fra trening med våpen hvor man kun i korte øyeblikk er innenfor 1-metersonen, til slag/spark og grep/kast hvor det er mest kontakt innen 1-metersonen.	Innfasing av de yngre aldersgruppene først (kvinner og menn). I aldersgruppen 26 år +, vil kvinner innfases før menn. Liten andel parautøvere, som inngår i den generelle medlemsmassen.
Norges Kickboxingforbund	Kickboxing	Innendørs	Nei	Full nærkontakt	Innfasing av menn og kvinner samtidig, med de høyeste nivåene først.
Norges Padleforbund	Kajakkpolo	Utendørs og innendørs (vinter)	Ja og nei (ikke forsvarlig ute om vinteren).	Generelt lite kontakt og 1-metersregelen overholdes stort sett i spill. Unntaket er taklinger der man kan dytte motstanderen med en arm.	Åpner for begge kjønn, ettersom kvinner og menn spiller sammen (treningsskorpene er vanligvis ikke mer enn 8 personer). Høyeste nivå åpner først.
Norges Rugbyforbund	Rugby	• Utendørs • Rullestol-rugby utøves innendørs	Ja	• <u>Fase 1:</u> kontakten vil være minimal og svært begrenset (1 sek. innenfor 1m. avstand mellom 2 eller 3 spillere) og utendørs. • <u>Fase 2:</u> Lett touch med hender og ingen annen kontakt. • <u>Fase 3:</u> Nærkontakt i perioder av spillet, med klynger og taklinger.	Prioriterer yngre voksne og studenter, samt paraidretten.
Norges Seilforbund	Kjølbåt	Utendørs	x	Utøverne sitter tett i båten og vil være innenfor 1-metersregelen når en manøver foretas.	Kjølbåt utøves i mix-klasser, innfasing av kvinner og menn samtidig. Høyeste klassene (nivåene) fases inn først.
Norges Skøyteforbund	Kunstløp; syncro (lag)	Innendørs (ishall)	Nei	Nærkontakt ved løft og dansefatninger.	På toppnivå i Norge er det et lag som driver med syncro. Laget består av 16 personer der 3 av utøverne er over 20 år. Det er avgjørende at hele laget får være med i aktiviteten.

Særforbund	Gren	Innendørs/ utendørs	Dersom innendørsidrett, kan trening gjennomføres forsvarlig utendørs?	Beskrivelse av grad av nærkontakt	Prinsipp for innfasing mtp. kjønn, alder og paraidrett
Norges Skøyteforbund	Roller Derby	Innendørs	Nei	Det er tett kontakt i enkelte faser av spiller. Ved vanlig trening er det full kontakt.	Kvinner, ettersom det nesten utelukkende er kvinner som driver med idretten (20-35 år).
Norges Studentidrettsforbund - <i>Behandles særskilt</i>				Norges Studentidrettsforbund (NSI) har ca. 40 000 aktive medlemmer (20-30 år), som delvis vil bli ivaretatt av en gradvis gjenåpning av de ulike kontaktidrettene som meldes inn av andre særforbund. NSIs øvrige innendørs- og kontaktaktiviteter vil være underlagt smitteverntiltak som de ulike studiestedene/samskipnadene har innført.	
Norges Styrkeløftforbund	Styrkeløft	Innendørs	Nei	Styrkeløft er egentlig ikke en kontaktidrett, men pga. sikring av utøvere ved tunge løft er det nærkontakt mellom utøver og 1-3 personer som sikrer: <ul style="list-style-type: none"> • <u>Knebøy</u>: Sikring av utøver ved løft kan gjøres uten å bryte 1-metersregelen, men ved bomløft/feil/tap av balanse kan det bli nødvendig med nærkontakt (men ikke ansikt til ansikt - personene står bak hverandre. • <u>Benkpress</u>: Ansikt til ansikt kan overholde 1-metersregel, men person som sikrer utøver vil likevel stå tett på utøveren. • <u>Hjelp til personlig utstyr</u>: Utøvere vil ha behov for hjelp til å ta på støtteutstyr, noe som innebærer nærkontakt mellom to personer. 	Innfasing kun med bakgrunn i aktivitetsnivå.
Norges Svømmeforbund	Vannpolo	Innendørs (basseng)	Nei	Nærkontakt ved taklinger i bassenget.	Damer/herrer og parautøvere spiller på samme lag.