

2014

TOPPIDRETTSPLAN PISTOL  
VEIEN TIL OL I RIO DE JANEIRO  
5.-21. AUGUST 2016



Anne Grethe Rendalsvik

Fagkomite Pistol NSF

30.10.2013



# Toppidrettsplan 2014 mot OL 2016

## Fagkomite Pistol

### Innholdsfortegnelse

INNLEDNING .....	3
HISTORIEN OM FROSKEUNGENE .....	4
VISJON Utdrag fra Olympiatoppens VISJON av en toppidrettsutøver: .....	5
NORGES SKYTTERFORBUNDS DEFINISJON PÅ TOPPIDRETT: .....	6
Mål .....	6
ØVELSER SOM LIGGER UNDER TOPPIDRETTSSATSING FOR PISTOL: .....	6
OL øvelser 25 og 50 meter: OL, VM, WC og EM .....	6
OL øvelser 10m luft: OL, VM, WC og EM .....	6
OL øvelser for SH skyttere .....	6
Internasjonale øvelser 25 meter: VM, EM og EC .....	6
Internasjonale øvelser for SH skyttere .....	6
OM TOPPIDRETTSPLANEN .....	7
VISJON .....	7
LANGSIKTIG MÅLSETTING FOR TOPPIDRETTEEN .....	7
DELMÅL 2014 .....	7
Fremdriftsplanen for 2014 .....	7
DELMÅL 2015 .....	7
Fremdriftsplan for 2015 .....	7
FORUTSETNINGER .....	8
Sportslige forventninger .....	8
Økonomi .....	8
Tiltak .....	8
Krav til utøvere på landslag .....	8
Gode trenere .....	9
Trenings kultur .....	9
Overordnet verdigrunnlag .....	9
Pressgrupper .....	9
Trenerstigen: .....	9
ORGANISERING .....	10
Kontakt info fagkomite pistol .....	10
LANDSLAG MENN .....	11
Satsing .....	11
Budsjett og aktuelle stevner/mesterskap .....	11
Annet: .....	11
LANDSLAG KVINNER .....	12
Satsing .....	12



# Toppidrettsplan 2014 mot OL 2016

## Fagkomite Pistol

Budsjett og aktuelle stevner/mesterskap.....	12
LANDSLAG JUNIOR .....	13
Satsing .....	13
Budsjett og aktuelle stevner/mesterskap.....	13
YOG/EM Moskva 2014.....	13
LANDSLAG SH .....	14
Satsing .....	14
Budsjett og aktuelle stevner og mesterskap .....	14
Annet.....	14
PRESSGRUPPER TIL LANDSLAG .....	15
Senior Menn .....	15
Senior Kvinner .....	15
Junior/Ungdom.....	15
NORDISK FELT MESTERSKAP .....	16
Uttak.....	16
Treningssamling.....	16
.....	16
ROLLEAVKLARING I OG RUNDT UTØVERNE.....	17
1. Fagkomiteens ansvar .....	17
2. Trenere har ansvar for .....	17
3. Adm. NSF har ansvar for .....	17
REGLER FOR INTERNASJONAL STEVNEDELTADELSE .....	17
UTTAKSREGLER FAGKOMITE PISTOL .....	18
Vurderingskrav individuelt pistol 2014.....	18
Vurderingskrav internasjonale mesterskap, wc og landskamper .....	18
FAGKOMITEENS OPPGAVER .....	21
SKOLEPROSJEKT.....	22
Prosjekt mål.....	22
Delmål .....	22
Klasser og øvelser .....	22
Tiltak .....	22
De forskjellige skolene vi i første omgang ønsker å samarbeide med:.....	22
Handlingsplan .....	22
Evaluering .....	23
PRESSE OG INFORMASJON .....	23



# Toppidrettsplan 2014 mot OL 2016

## Fagkomite Pistol

### INNLEDNING

## Veien til OL i Rio de Janeiro 2016!!

FKP har som målsetting å få utøvere som deltagere til OL i Rio de Janeiro i 2016. Men vil også bygge opp en satsing, struktur og kultur for en mer langsiktig satsing mot OL i 2020.

Hva skal vi gjøre for å komme dit? Og hvem er aktuelle satsings kandidater? Dette har vært tema på møtene og i samtalene med trenerne. Spisset satsing på utøvere som har kvaliteter, og de mulighetene og forutsettingene som kreves og forventes av en toppidrettsutøver.

Vi har nå 2 ½ år på oss og strategien er at 2014 blir et satsings år for å matche og utvikle de utøverne vi har valgt å satse på. 2015 blir fokuset å skaffe kvoteplasser. 2016 blir om vi klarer å skaffe

Vi har jobbet aktivt med en ny toppsatsings modell og i den forbindelse hatt samtaler og planleggings møter med trenerne og utøvere. Vi ser at vi må lage ulike forutsetninger for de forskjellige kvoteplasser fokus på spisset OL satsing. Økt fokus og trykk på de olympiske øvelsene. landslagsgruppene. Utøverne er på forskjellig nivå og trenerne jobber derfor med ulike utfordringer. Men målsettingene er en satsing som gir oss OL deltagelse på kortsiktig og langsiktig perspektiv.

Hva kreves av utøvere på landslagene? Det vil nå stilles større krav til treningsmengde, teknisk, fysisk og mentalt. Det vil stilles større krav til planlegging og gjennomføring. Dette er utøverne som nå er plukket ut forberedt på.

Det vil også stilles krav til økonomisk dekning ved egenandeler til samlinger og ved matching i internasjonal deltagelse. Deriblant vil vi nå ikke betale kost under representasjon. Kortreiste deltagere på samlinger vil ikke lenger få dekket kjøregodtgjørelse. Og ikke minst vil vi ha fokus på sentralisering av samlingene og utøverne.

Utvikling av ny/nye landslagstrenerne. Vi må på talent jakt til nye trenerkandidater som kan ta over landslagene. En langsiktig prosess med utdanning og oppfølging. Målsettingen er å kunne videre føre en trenerstruktur og kultur som er forutsigbar for utøverne når/om trenere avtrer sine avtaler. Lette overgangen fra junior til senior, og mulighet for en trener som kan fungere som tverrfaglig trener på langsikt. Målsettingen er at de/denne treneren skal videreutvikles gjennom den internasjonale treneropplæringen.

Vi skal være en aktiv fagkomite som skal jobbe for å få de beste rammebetingelsene og tilrettelegging for trenere og utøvere i vår egen organisasjon. Jobbe for å skaffe sponsorer og søke eksterne midler til topp og utviklings prosjekter. Fortsette med det vi er gode på, bli bedre der vi kan utvikle oss.. Arbeide for å få på plass en utviklingstrapp for pistolskyttere

**SAMMEN SKAL VI KLARE DET !!!**



# Toppidrettsplan 2014 mot OL 2016

## Fagkomite Pistol

---

### **HISTORIEN OM FROSKEUNGENE**

Livets leksjon nr. 1

Det var en gang en gjeng froskeunger som skulle arrangere en løpekonkurranse.

**Målet var** å nå toppen av et høyt tårn og mange mennesker hadde samlet seg for å følge med på løpet og heie på utøverne.. Så gikk starten..

**Ærlig talt:** Ingen av tilskuerne virkelig trodde på at froskeungene skulle klare å nå toppen av tårnet. Man hørte bare slike uttalelser som:

«Åh, så krevende!!! De kommer sikkert aldri til å nå frem» eller..

«Ikke en sjanse til å lykkes, tårnet er alt for høyt!!»

Froskeungene begynte å avbryte, en etter en...

Folkemengden fortsatte å rope: **Det er altfor krevende!! Ingen vil klare det!!**

Flere og flere froskunger ble trøtte og ga opp.. Bare en fortsatte høyere og høyere..

**Han ville rett og slett ikke gi opp!!**

Til slutt hadde alle de andre gitt opp klatringen – unntatt den ene frosken, som etter stor innsats..

**Nådde toppen som den eneste!!**

Nå ville naturlig nok de andre utøverne vite hvordan det egentlig gikk til at han klarte å gjennomføre en slik bragd – og virkelig nådde **MÅLET!!**

Det viste seg at vinneren var **DØV!!**

**Og lærdommen av denne fortellingen er:**

Lytt aldri til folk som har en tendens til alltid å være negative og pessimister..

- Fordi de tar fra deg DINE vakreste drømmer og ønsker som du bærer i ditt hjerte!

Tenk alltid over ordenes kraft, fordi alt du hører og leser påvirker Dine handlinger!

Tenk alltid – **JEG SKAL KLARE DET!!**

Derfor: **Vær alltid – POSITIV!**

Og fremfor alt:

**Vær rett og slett DØV når noen sier til deg at DU ikke kan gjennomføre DINE drømmer!!**



# Toppidrettsplan 2014 mot OL 2016

## Fagkomite Pistol

---

### **VISJON**

### **Utdrag fra Olympiatoppens VISJON av en toppidrettsutøver:**

Det dreier seg om å få mest mulig ut av mitt "talent" og å utnytte og utvikle mine forutsetninger til det maksimale. Jeg har et permanent fokus på å videreutvikle mine prestasjoner.

Mitt arbeid preges av kontinuitet. Jeg er konstant "koplest på". Intensiteten i arbeidet varierer, men jobben som skal gjøres har alltid som mål å komme videre. Jeg er alltid ute etter mulige endringer for å få enda mer ut av treningen og forberedelsene mine. Jeg må være kreativ eller få andre til å være kreative for meg. Kreativiteten må kobles med kvalitet - og kvaliteten kjenner ingen grenser.

For å nå det absolutte toppnivå vet jeg at jeg må reflektere, planlegge og trene fokusert over tid. Gjennom refleksjon gjør jeg opplevelser om til erfaringer som jeg bruker videre i min utvikling.

Jeg må bygge opp kroppen, disiplinere følelsene og innarbeide en måte å tenke på som tilfredsstiller de kravene som min idrett stiller til meg for å bli best.

Jeg jobber for å kontrollere stadige flere faktorer som påvirker prestasjonen min. Når jeg er blitt "vant til" å ha kontroll på slike faktorer, prøver jeg å bringe nye faktorer under kontroll. Hvor mye jeg er i stand til å kontrollere, avhenger av hvor langt jeg er kommet i utviklingen. Hver gang jeg når nye nivåer, søker jeg etter elementer som kan hjelpe meg enda videre. Dette gir meg energi og muligheter til å søke nye, enda høyere nivåer. Mye av dette bestemmes av treningstilstanden og utgjør treningstilstanden.

Ved å arbeide fokusert over tid blir jeg herre over mer og mer energi som uttrykkes i prestasjonene mine. Gjennom dette opplever jeg at jeg selv blir årsaken til mine prestasjoner. Slik er jeg med på å begrense tilfeldighetenes spill innenfor de rammene som er mulig å kontrollere..

Jeg vet altså at det går an å påvirke andre til å utvikle seg og gjennom dette bli løftet selv. Jeg vet også at det går an å bli god ved å holde andre nede. Men da blir du ikke best.

Jeg er samtidig lojal mot menneskene rundt meg - jeg gjennomfører det vi er blitt enige om, etter de spillereglene som gjelder, skriftlige eller underforståtte.

For å ha energi til dette, må jeg ha balanse i tilværelsen i forhold til andre arenaer i livet - utdanning, jobb og sosialt liv. Jeg passer også på at alvoret ikke må ta overhånd. Jeg driver med dette fordi det er det morsomste og mest krevende jeg vet - fordi jeg ikke kunne tenke meg å drive med andre ting akkurat nå

"Jeg - en toppidrettsutøver"



# Toppidrettsplan 2014 mot OL 2016

## Fagkomite Pistol

---

### **NORGES SKYTTERFORBUNDS DEFINISJON PÅ TOPPIDRETT:**

Olympiske leker, Paralympiske leker, Verdensmesterskap, Europamesterskap, Europacup og World Cup er toppidrettskonkurranser. De skytterne som deltar i slike konkurranser defineres som toppidrettsutøvere. Trening dedikert til deltakelse i slike konkurranser defineres også som toppidrettssatsing.

Fagkomiteenes oppgaver reguleres av instruks for fagkomiteene.

### **Mål**

- Norske skyttere skal hevde seg på internasjonalt toppnivå både individuelt og som lag, og ha som overordnet mål å få frem skyttere til finaleplass og medaljer i de olympiske og paralympiske øvelser i samtlige ovennevnte toppidrettskonkurranser.

### **ØVELSER SOM LIGGER UNDER TOPPIDRETTSSATSING FOR PISTOL:**

#### **OL øvelser 25 og 50 meter: OL, VM, WC og EM**

Fripistol 50m – Menn og Jr Menn

Silhuett 25m – Menn og Jr Menn

Finpistol 25m – Kvinner, Jr Kvinner og Jr Menn

#### **OL øvelser 10m luft: OL, VM, WC og EM**

10m luft 60 skudd – Menn og Jr Menn

10m luft 40 skudd – Kvinner og Jr Kvinner

#### **OL øvelser for SH skyttere**

P1: 10m luft 60 skudd – Menn

P2: 10m luft 40 skudd – Kvinner

P3: Fripistol 25m Mix – Menn og Kvinner

P4: Fripistol 50m Mix – Menn og Kvinner

#### **Internasjonale øvelser 25 meter: VM, EM og EC**

Standard – Menn og Jr Menn

Grovpistol – Menn og Jr Menn

#### **Internasjonale øvelser for SH skyttere**

P5: 10m luft Standard 40 skudd Mix – Menn og Kvinner



# Toppidrettsplan 2014 mot OL 2016

## Fagkomite Pistol

---

### **OM TOPPIDRETTSPLANEN**

I Toppidrettsplanen finner skyttere, ledere og trenere detaljene om fagkomiteens organisasjon, administrasjon og målsetningene som gjelder for toppsatsing. Planen vil bli sendt til forbundskontoret, trenere og aktuelle utøvere.

### **VISJON**

VI SKAL TIL **OL** OG SAMMEN SKAL VI KLARE DET !!

### **LANGSIKTIG MÅLSETTING FOR TOPPIDRETTE**

Hovedmålet er en toppidrettssatsing som gir oss deltakelse i OL 2016 og 2020.

### **DELMÅL 2014**

- Være blant de 20 beste i VM og EM, i OL-øvelser
- Medaljer i EC standard og grov
- Medaljer i SH1-øvelsene i internasjonale stevner og mesterskap
- Medaljer i Nordisk for jr
- Være blant de 20 beste i WC stevner
- Finaler i internasjonale mesterskap
- Gode rammebetingelser for trenere frem mot 2016.
- Samarbeid med Olympiatoppen(OLT)

### **Fremdriftsplanen for 2014**

Opparbeide og utvikle utøvere på landslag, som økt satsing på treningsmengde fokus og stevnedeltagelse nasjonalt. Samt få internasjonal deltager erfaring.

### **DELMÅL 2015**

- Være blant de 10 beste i VM og EM, i OL-øvelser
- Medaljer i EC standard og grov
- Medaljer i SH1-øvelsene i internasjonale stevner og mesterskap
- Medaljer i Nordisk for jr
- Finaleplass i WC stevner
- Medaljer i internasjonale mesterskap
- Kvoteplasser til OL 2016
- Gode rammebetingelser for trenere frem mot 2016.
- Samarbeid med Olympiatoppen(OLT)

### **Fremdriftsplan for 2015**

Videreutvikle utøvere på landslag, som økt satsing på treningsmengde fokus og stevnedeltagelse nasjonalt. Samt fokus på spisset internasjonal satsing og tildeling av kvoteplasser.





# Toppidrettsplan 2014 mot OL 2016

## Fagkomite Pistol

### **FORUTSETTNINGER**

#### **Sportslige forventninger**

For at vi skal komme dit vi ønsker må vi ha utøvere som har talent, tid, motivasjon og mulighet til å satse. FKP vil satse på utøvere som har forventet kapasitet til å nå 20. plass eller høyere i de Olympiske øvelsene på internasjonale stevner og mesterskap som EM, WC og VM i 2014. Finale eller medalje kandidater til EC. Det vil være ulike forutsetninger for de forskjellige landslagene.

#### **Økonomi**

Våre økonomiske forventninger for denne satsing mot OL 2016 er etter en årlig budsjetttramme på 1 500 000, som også er en forutsetning for at vi kan beholde eksisterende aktivitet som fungerer og rom for nye tilrettelagt tiltak. Beholde trenerne og gi de bedre rammevilkår. Dette tilsier at vi må få gjennomslag for vårt budsjettforslag i forbundsstyre enten som ekstra bevilgninger eller justeringer i fordelingsnøkkelen

#### **Tiltak**

En god toppidrettsplan med reelle målsettinger og tiltak som samsvarer med Norges Skytterforbunds målsettinger for toppidrettssatsing og definisjon av toppidrettsutøvere

Godt samarbeid og gode rammebetingelser for /og i mellom trenere, toppidretts ansvarlig og FKP

Spisset og sentralisert satsing på landslagene i perioden 2014 - 2015. Med færre deltagere og større forventninger og krav til utøverne

Satsingsgruppene blir fordelt på 3 landslag med 3 trenere og 1 toppidretts ansvarlig. I tillegg til SH satsingen

- Engasjerte trener(e) som gis gode rammevilkår (kontrakt / lønn / utstyr / treningsbaner / støtteapparat).
- Utdanne trenere i samarbeid med idrettskonsulent i NSF og komité opplæring.
- Trenere skal rapportere jevnlig til fagkomiteen om treningstrapp/treningsplaner/ deltakelse i nasjonale og internasjonale stevner og mesterskap / utvikling og ev. forandringer (skytttere som ikke kan fullføre / nye som kommer til.)
- Opprette utøverkontrakter for landslag
- Nært samarbeid mellom trenere og utdanningskontakt i klubb og kretser
- Arrangere NorgesCup i alle OL og internasjonale øvelser

#### **Krav til utøvere på landslag**

- Treningsmengde: gjennomsnitt 14 – 20 timer i uka – 600 til 900 timer pr år  
Treningsrapport/logg og ukentlig rapportering til trener  
Møte opp til samlinger og felles treninger  
Egenandeler for større utnyttelse av økonomiske tildelinger



# Toppidrettsplan 2014 mot OL 2016

## Fagkomite Pistol

---

### **Gode trenere**

Trenerne som har mål om å utvikle de beste utøverne til å bli best i verden

### **Trenings kultur**

Gode holdninger

Være et forbilde for andre skyttere

Fokus på fysisk trening

Treningsplanlegging

24 timers utøvere som klarer å kombinere, trening, konkurranse, søvn, kosthold, jobb, utdanning, venner, familie og andre interesser.

### **Overordnet verdigrunnlag**

Idrettsglede

Helse

Ærlighet

Fellesskap

### **Pressgrupper**

Alle landslag får en pressgruppe med utøvere som får tilbud om 2 samlinger pr år. Disse samlingene blir geografisk plassert slik at vi skal nå flest mulig. Landslagstrenerne og trenere gjennom trenerpoolen vil bli benyttet på samlingene. FKP skal møte med 1 representant på hver av samlingene. Deltagerne blir ikke finansiert gjennom sentrale midler, men må dekke disse selv, eventuelt få utgifter dekket fra krets, klubb.

- Skyttere som går ut av landslagene men som ønsker å satse videre
- Nye og gamle skyttere som utmerker seg
- Nye talenter og skyttere som ønsker og satse

### **Trenerstigen:**

Starte jakten på gode og engasjerte trenere i nært samarbeid med idrettskonsulent i NSF, komite opplæring og våre landslagstrenerne. Finne trenere som ønsker, og har de forutsetningene som skal til for å bli vår nye fremtidige landslagstrener/e. Utdanne nasjonale trenere til internasjonalt nivå

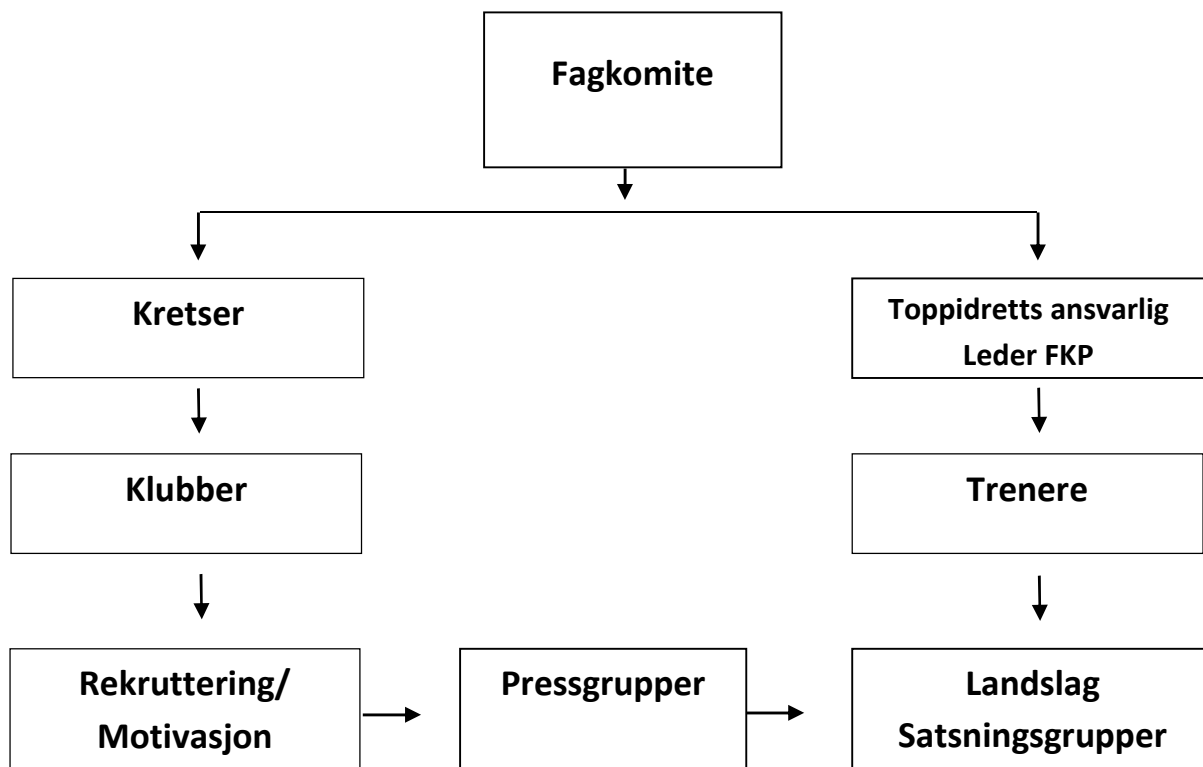
**TOPPIDRETTSSATSING  
SOM GIR OSS SKYTTERE  
PÅ  
TOPP INTERNASJONALT NIVÅ  
TIL 2016**



# Toppidrettsplan 2014 mot OL 2016

## Fagkomite Pistol

### ORGANISERING



### Kontakt info fagkomite pistol

Anne G. Rendalsvik	21.03.68	984 66 809	Mysen Pk	Østfold
Mail:	<a href="mailto:AnneGrethe.Rendalsvik@gmail.com">AnneGrethe.Rendalsvik@gmail.com</a>			
Pål Kristiansen	16.09.60	908 36 265	Sitter IL Pk	Nord-Trøndelag
Mail:	<a href="mailto:paakri@online.no">paakri@online.no</a>			
Axel Sjøberg	03.08.69	959 21 122	Ringerike Pk	Buskerud
Mail:	<a href="mailto:axsj3001@gmail.com">axsj3001@gmail.com</a>			
Anders Dingstad	17.02.62	915 46 522	Askim Pk	Østfold
Mail:	<a href="mailto:anders.dingstad@gmail.com">anders.dingstad@gmail.com</a>			
Christian Hegstad	28.02.69	951 90 019	Oskarsborg Pk	Akershus
Mail:	<a href="mailto:christian.hegstad@gmail.com">christian.hegstad@gmail.com</a>			
Magnus Strømdal	02.04.67	920 63 538	Trondhjems Pk	Sør-Trøndelag
Mail:	<a href="mailto:magnus.stromdal@gmail.com">magnus.stromdal@gmail.com</a>			



# Toppidrettsplan 2014 mot OL 2016

## Fagkomite Pistol

### LANDSLAG MENN

#### Deltagere landslag:

Christian Johnsen	27.08.81	99049640	Bodø Pk	Nordland
Mail:	<a href="mailto:dokmo_81@yahoo.no">dokmo_81@yahoo.no</a>			
Johnny Jenssen	25.06.69	94181600	Mo Pk	Nordland
Mail:	<a href="mailto:j.jenssen@online.no">j.jenssen@online.no</a>			
Pål Hembre	20.04.63	95065160	Bærum Pk	Akershus
Mail:	<a href="mailto:pal.hembre@gmail.com">pal.hembre@gmail.com</a>			
Roar Hembre	12.06.59	95852528	Trondhjems Pk	Sør-Trøndelag
Mail:	<a href="mailto:roarhem@online.no">roarhem@online.no</a>			
Morgan Bunes	07.06.71	48304105	Bærum Pk	Akershus
Mail:	<a href="mailto:morgan.bunes@edb.com">morgan.bunes@edb.com</a>			

**Pressgruppe:** Torfinn Larsos, Runar Magnussen og Arvid Simonsen går inn i denne gruppen. Hvem som blir øvrige kandidater vurderes løpende.

#### Trener:

Pål Hembre	20.04.63	95065160	Bærum Pk	Akershus
Mail:	<a href="mailto:pal.hembre@gmail.com">pal.hembre@gmail.com</a>			

### Satsing

Utfra vurderinger er det en reell mulighet for kvoteplasser til OL i 2016 i Silhuett øvelsen. Vi har også utøvere som viser fremgang i Fripistol. I tillegg er det også reelle muligheter for individuell og lag medaljer VM og EM i Grov og Standard. Trener og FKP vil løpende vurdere medalje sjanser i de internasjonale øvelsene.

### Budsjett og aktuelle stevner/mesterskap

Samlinger:

EM luft:	Vurdering
WC Munich:	Vurdering
WC Slovenia:	Vurdering
EC:	
EC Finalen:	Forutsetter kvalifisering
VM i Rio:	Vurdering

Totalt: I tillegg tilkommer trener lønn

#### Annet:

Pål Hembre holder internasjonalt høyt nivå i noen av øvelsene, resten av utøverne trenger å heve det tekniske nivået, hvis de skal kunne hevde seg internasjonalt.

For 2014 blir det derfor mindre deltakelse i int. stevner, og det blir flere treningsamlinger. Det blir fokus på teknikk og holdområde-trening. FKP har tro på en satsing med Pål som trener for senior Menn, han har også vist fremgang i egen utvikling. Økt treningsmengde, planlegging, gjennomføring og rapportering må være en målsetting for 2014. I 2015 vil det være fullt fokus på kvoteplasser.



# Toppidrettsplan 2014 mot OL 2016

## Fagkomite Pistol

### LANDSLAG KVINNER

#### Deltagere landslag:

Ingeborg Gran	06.12.68	90917470	Steinkjer Pk	Nord-Trøndelag
Mail: <a href="mailto:ingeborg.gran@ntebb.no">ingeborg.gran@ntebb.no</a>				
Aina Flørli	09.01.65	91352955	Sandnes Pk	Rogaland
Mail: <a href="mailto:aina.florli@lyse.net">aina.florli@lyse.net</a>				

#### Trener:

Petter Bratli	21.01.54	91151918	Gjerdrum Pk	Akershus
Mail: <a href="mailto:borselars@live.no">borselars@live.no</a>				

### Satsing

En mer spisset satsing med fokus mot OL i 2016. En krevende oppgave for både trener og utøvere. Det settes strengere krav og forventninger til en opptrepping av treningsmengde. Planlegging, gjennomføring og rapportering i tett samarbeid med trener.

Det er planlagt 5 helge-samlinger og ukentlig coaching med trener.

### Budsjett og aktuelle stevner/mesterskap

5 – 6 Samlinger:

EM luft:	Uttaksstevne
WC Munich:	Vurdering
WC Slovenia:	Vurdering
Internasjonal:	Vurderingskrav



Aina Flørli Sandnes Pk under EM Italia 2011

Totalt: I tillegg tilkommer trener lønn

Jentene er forberedt og innstilt på en satsing som skal føre dem til OL 2016.

#### Realistisk målsetting? (Vurdering fra trener)

Deltagelse i OL 2016 i Rio De Janeiro er etter min vurdering realistisk.

Fordi. Begge jentene er ydmyk og tar korrigeringer og lærdom på en fantastisk måte. De er åpne for nytenkning og er lojale de avtalene vi gjør.

#### Treningsplanlegging hvor stor treningsmengde skal til for å nå målet? (Vurdering fra trener)

Den ideelle treningsmengden vil være 20 timer pr uke. Samt en økning av antall skudd. Treningen kan gi enda mer kvalitet enn i dag, som er ca. 10 timer pr uke. På neste samling har jeg invitert med samboere for at vi i felles skap skal løfte antall trenings timer. Både Aina og Ingeborg har samboere som støtter 100 %. De vil jeg nå involvere mer i treningen fremover som pådrivere og motivatorer.

FKP har stor tro på en utvikling her og ønsker å legge forholdene til rette for en satsing med Petter som trener. Begge jentene har nå en 10m luft skive tilgjengelig hjemme, for å kunne legge opp til en økt satsing.



# Toppidrettsplan 2014 mot OL 2016

## Fagkomite Pistol

### LANDSLAG JUNIOR

#### Deltagere landslag:

Sara E. Stamnestrø	25.03.96	93253877	Mysen PI	Østfold
Mail: <a href="mailto:sarast@hotmail.no">sarast@hotmail.no</a>				
Kristian Engen	01.07.96	41665035	Mysen PI	Østfold
Mail: <a href="mailto:y.kr.e@hotmail.com">y.kr.e@hotmail.com</a>				
Georg Aas	28.08.96	97663131	Sarpsborg Pk	Østfold
Mail: <a href="mailto:od-willy@online.no">od-willy@online.no</a>				

#### Trener:

Christer Magnusson	02.12.49	95205304	Ørn Sp.forening	Oslo
Mail: <a href="mailto:christer.magnusson@bioforsk.no">christer.magnusson@bioforsk.no</a>				

### Satsing

Spisse satsingen etter en vurdering basert på de erfaringene vi har gjort de siste årene. En mindre gruppe med større krav til utøverne og med tettere oppfølging av trener. Det er planlagt 6 stk. helgesamlinger og 12 stk. kveldssamlinger med trener i 2014. i tillegg til internasjonal deltagelse.

### Budsjett og aktuelle stevner/mesterskap

Samlinger:

Swedich Cup:

YOG/EM: Uttak foretatt

EYL: Vurdering

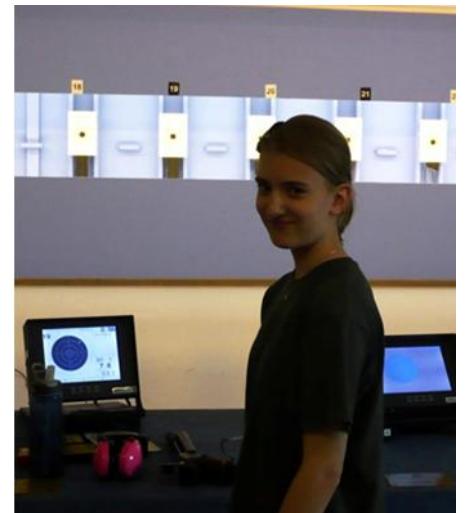
Junior Nordisk Vurdering

Hannover:

Gøta Kanal:

Internasjonal: Vurdering

Totalt: I tillegg tilkommer trener lønn



Sara Eline Stamnestrø

### YOG/EM Moskva 2014

4 utøvere er forhånds uttatt ut til dette mesterskapet:

Sara E. Stamnestrø, Lars Sæle, Kristian Engen og Georg Aas. Beslutningen er tatt i samarbeid med trener og utøverne er orientert. De har krav til planlegging, gjennomføring og rapportering frem mot mesterskapene. Utøvere som ikke følger opp mister sin plass. YOG er aldersbestemt konkurranse, slik at det ikke vil være aktuelt og sette inn andre her.

**NB!** Lars går inn i pressgruppen grunnet utdanning, dette er i samråd med utøver. Sara E. Stamnestrø går på skyttergymnas i Sverige og får god oppfølging av trener der. Hun beholder plassen på landslaget og trenerne oppretter samarbeid.





# Toppidrettsplan 2014 mot OL 2016

## Fagkomite Pistol

### LANDSLAG SH

**Deltager:**

Bjørn Morten Hagen

Født: 20.01.68

Tlf: 93674572

Klubb: Trondhjems Pk                      Krets: Sør-Trøndelag

Mail: [bj\\_mo\\_ha@hotmail.com](mailto:bj_mo_ha@hotmail.com)

**Trener:****Mentor:**

### Satsing

Bjørn Morten fortsetter sin satsing mot OL 2016. Han har pga skade blitt forhindret i trene fullt, men han får nå et godt støtte apparat rundt seg for å forsøke å løse problemet. De første kvoteplassene deles ut under VM i Suhl. Budsjett ramme som 2013 forutsatt at vi får de økonomiske rammene på satsingen på plass.

### Budsjett og aktuelle stevner og mesterskap

Budsjett ramme på 200 000 forutsatt at vi får de økonomiske rammebetingelsene for satsingen.

WC Polen IPC

Int. Hannover IPC

WC Fort Benning IPC

VM Suhl IPC

WC Bangkok IPC

WC Alicante IPC

### Annet

Toppidrettsplan er laget i samarbeid med BMH. Vi sender også i år søknad om Stipend fra OLT midler. Arbeidet med søknaden vil starte etter Fagkomitekonferansen.



Bjørn Morten Hagen Trondhjems Pk i Sydney 2011

BMH har hatt en budsjetttramme på 200 000 + B stipend i 2013

BMH har vist gode resultater i året som er gått. WC: 6. plass i finpistol, 2. pl i Standard luft, 11. plass 60 sk. 10m luft, 15 plass fripistol, EM: 9. plass Standard luft, 13. plass finpistol.

Bjørn Morten har også etablert et godt samarbeid med de svenske SH skytterne.



# Toppidrettsplan 2014 mot OL 2016

## Fagkomite Pistol

---

### **PRESSGRUPPER TIL LANDSLAG**

Notat side for landslagstrenerne for aktuelle deltagere som bør inviteres på samling.

#### **Senior Menn**

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

#### **Senior Kvinner**

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

#### **Junior/Ungdom**

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----





# Toppidrettsplan 2014 mot OL 2016

## Fagkomite Pistol

### **NORDISK FELT MESTERSKAP**

Nordisk feltmesterskap arrangeres årlig med en rulleringsplan mellom landene.

2014 – Sverige

2015 – Danmark

2016 – Norge

2013 var tidenes største medalje høst for det norske landslaget.

Individuelt: 1 Gull kl. Junior, 1 Sølv kl. Menn og 1 Sølv kl. Kvinner og 1 Bronse kl. Junior.

Lag: Gull lag senior menn, Gull lag Juniorer og Bronse lag Kvinner

### **Uttak**

Uttak blir foretatt under NM felt.

12 beste i klasse Menn

8 beste i klasse Kvinner

8 beste i klasse Junior

Uttaks konkurransen blir avholdt i forbindelse med felt NM, helst siste konkurranse dag. Utøvere må selv bære eventuelle kostnader vedrørende uttak.

### **Treningssamling**

Det blir avholdt treningssamling i forkant av mesterskapet. Tid og sted avhenger av hvor mesterskapet avholdes. Informasjon blir sendt de uttatte skytterne.



Norske landslagstroppen under Nordisk feltmesterskap 2013 på Mysen



# Toppidrettsplan 2014 mot OL 2016

## Fagkomite Pistol

---

### **ROLLEAVKLARING I OG RUNDT UTØVERNE**

#### **1. Fagkomiteens ansvar**

- Kontakt med Olympiatoppen
- Uttak til representasjonsoppgaver
- Engasjere trenere
- Budsjett
- Økonomi (styring av økonomi/regnskap)
- Strategi/planer
- Terminliste
- Oppsett av krav/uttaksprosedyre
- Informasjon om ti på topp og rangeringslister
- Informasjon til skyttere/trenere/media

#### **2. Trenere har ansvar for**

- Samlinger (utvikling av tester)
- Oppfølging av utøvere (kontrakter, statistikk etc.)
- Utvikling av treningsplaner
- Utvikling av "Utviklingstrapper"
- Evaluering
- Kvartalsvis rapportering til fagkomiteen
- OLT-kontakt (prosjektutvikling, faglig samarbeide)
- Oppfølging av personlige/region trenere
- Info til skyttere/trenere/media

#### **3. Adm. NSF har ansvar for**

- Påmelding WC og mesterskap
- Hovedleder utpekes av NSF (belastes NSF sentralt.)

### **REGLER FOR INTERNASJONAL STEVNEDELTADELSE**

*Følgende stevner har begrenset deltakelse(etter uttak).*

- Mesterskap
- World Cup

*Andre internasjonale stevner har fri påmelding.*

Innbydelser og frister på [www.skyting.no](http://www.skyting.no) og med link til issf calendar.

Innbydelser vil du kunne finne på [www.skyting.no](http://www.skyting.no) (linker).



# Toppidrettsplan 2014 mot OL 2016

## Fagkomite Pistol

### UTTAKSREGLER FAGKOMITE PISTOL

#### Vurderingskrav individuelt pistol 2014

	Menn	Jr.menn	Kvinner	Jr.kvinner
Luftpistol	581	572	382	374
Finpistol		571	581	567
Standardpistol	567			
Grovpistol	580			
Silhuettpistol	576	562		
Fripistol	558	539		

For å bli vurdert må kravet være oppnådd minst 2 ganger siste 12 mnd før uttak.

#### Vurderingskrav internasjonale mesterskap, wc og landskamper

*Versjon 12.10.2010 erstatter versjon av 15.2.2009*

##### **1. Uttak uten uttaksskyting.**

Skyttere som har oppnådd vurderingskravet individuelt 2 eller flere ganger, de siste 12 måneder i internasjonale mesterskap/stevner, NM, DM, KM eller approberte nasjonale stevner før endelig påmeldingsfrist, kan vurderes til internasjonal representasjon.

I approberte stevner må kravet være oppnådd på minst 2 forskjellige baner.

Oppnådd vurderingskrav vil bli vektlagt i den rekkefølge slik de står nevnt ovenfor.

Dersom maksimalt 3 skyttere har klart kravet i henhold til punkt 1 kan fagkomiteen foreta uttak uten uttaksskyting.

##### **2. Uttak etter vurdering.**

Fagkomiteen kan ta ut skyttere som ikke har oppnådd vurderingskravet etter nærmere vurdering og i samråd med hovedtrener og OLT. I fravær av hovedtrener og/eller samarbeid med OLT, så ivaretar fagkomiteen denne oppgaven.



# Toppidrettsplan 2014 mot OL 2016

## Fagkomite Pistol

---

### **3. Uttaksskyting.**

Innkalling til uttak kan kun skje hvis flere enn 3 skyttere har klart vurderingskravet 2 eller flere ganger individuelt i de enkelte internasjonale øvelser, i henhold til kriterier i punkt 1. Uttaket skal varsles primært pr. e-post eller ved oppslag på fagkomiteens hjemmeside senest 1 måned før uttak finner sted. Uttak kan legges til internasjonale stevner fortrinnsvis i Norge, approberte stevner, Norgesmesterskap, eller gjennomføres som egne lukkede uttak. Se også første avsnitt punkt 10.

### **4. Uttak / vurdering av skyttere ved uttak.**

Vurdering gjøres på basis av 1(en) eller flere konkurranser pr. uttak i aktuell øvelse. For å skille hvis det blir likt, rangeres det først på antall innertiere, så etter siste 10-skudd, nest siste, osv. Utøver som ikke møter til uttak, blir ikke vurdert.

### **5. Tidsbegrenset uttak**

Det kan gjennomføres tidsbegrenset uttak i forkant av internasjonale mesterskap, WC, EC og landskamper. Summen av resultater fra 1-3 approberte stevner i en gitt tidsperiode skal telle for uttak. Forutsetning er at de tellende resultater for den enkelte skytter fortløpende bli lagt ut på web.

### **6. Gjennomføring av uttaksskyting.**

På vegne av og i samråd med fagkomiteen, vurderer trener(e) tid og sted og innkaller til uttak. I fravær av trener ivaretar fagkomiteen trenerens oppgave.

### **7. Resultater fra lukkede uttak.**

Resultater fra lukkede uttak er ikke stevneresultater. Det settes ikke rekorder i lukkede uttak.

### **8. Endelig uttak til mesterskap etter uttaksskyting.**

Ut fra resultatene på uttakskonkurransene vurderer trener(e) og fagkomité om det er grunnlag for deltakelse i internasjonale mesterskap. Trener(e) og fagkomiteen i samråd, tar den endelige avgjørelsen om uttak. I fravær av trener ivaretar fagkomiteen trenerens oppgave.

### **9. Varsel om endelig uttak.**

Fagkomiteen skal gi skriftlig varsel til skytter/klubb/krets om det endelige uttaket. Dette kan skje via NSF sitt forbundskontor, men det er fagkomiteens ansvar at varsel gis.

### **10. Økonomi.**

Ut fra den økonomiske situasjonen vurderer Fagkomité pistol om bo- og reiseutgifter skal dekkes helt eller delvis for innkalte utøvere.

### **11. Deltakelse i WC mot å dekke kostnadene selv.**

Utøvere som har klart vurderingskravet minst 2 ganger i approberte stevner i inn og utland som er i henhold til ISSFs reglement, i løpet av de siste 12 måneder før preliminær påmelding til WC, kan delta mot å dekke kostnadene selv. Om en skytter som selv dekker kostnadene for deltakelse i WC oppnår finaleplass eller tar kvoteplass, dekker fagkomiteen utgifter til reise, opphold og startkontingent.

Disse skyttere reiser individuelt og administrerer seg selv dersom Norge ikke sender andre skyttere eller ledere. Ellers inngår de i norsk delegasjon fra andre våpengrener, dersom



# Toppidrettsplan 2014 mot OL 2016

## Fagkomite Pistol

mulig. Normalt inngår de i Fagkomité pistol sitt reisefølge. Uansett variant, påmelding til WC skjer kun via fagkomiteen innen gjeldende frister for påmelding.

### **12. Nordiske mesterskap og landskamper (Nordisk felt, se punkt 13.)**

Her skal det tas ut maksimalt 3 deltakere i aktuelle klasser. Uttaket foretas av fagkomiteen, i samråd med trener(e) etter vurdering av resultater inntil 12 måneder før konkurransen. Fagkomiteen kan innkalle til uttak. Jmfør punkt 3 til og med 7. I fravær av trener ivaretar fagkomiteen trenerens oppgave.

### **13. Nordisk felt mellom Sverige, Danmark og Norge.**

De 12 beste senior menn i fin- og grovfelt og de 8 beste senior kvinner i fin og grovfelt og de 8 beste junior i finfelt fra NM inviteres til endelig uttak. Endelig uttak av 6 menn og 4 senior kvinner og junior foretas i forlengelsen av NM.



Pål Hembre Bærum Pk under VM i München 2010, der han tok Bronse i Grovpistol



# Toppidrettsplan 2014 mot OL 2016

## Fagkomite Pistol

---

### **FAGKOMITEENS OPPGAVER**

- a. Planlegge og gjennomføre tiltak som er aktuelle innenfor komiteens arbeidsområde for å fremme egen fagretning, herunder foreslå endringer i nasjonale reglement.
- b. Arbeide for at de beste utøverne holder et høyest mulig internasjonalt nivå. Komiteen har ansvaret for å engasjere trener(e) og i samarbeid med trener(ne) arrangere samlinger.
- c. Utarbeide aktivitetsplan med budsjett i henhold til langtidsplanen og etter tildelte midler fra NSF og Olympiatoppen, og forelegge denne for forbundsstyret for godkjenning.
- d. I samråd med hovedtrener, foreta uttak av skyttere til representasjonsoppdrag/landskamp, i henhold til gjeldende uttaksregler.
- e. Gjennomføre aktivitetsplanen etter at den er godkjent av forbundsstyret.
- f. I samarbeid med kretsene terminfeste stevner som gir skytterne et variert stevnetilbud i forhold til mesterskap og representasjonsoppgaver
- g. Arbeide for å skaffe arrangør av Norgesmesterskap og dele ut NM-medaljer, diplomer og lagplaketter. Godkjenne rekorder og føre rekordprotokoll.
- h. Komiteens møteprotokoll/referat sendes forbundets sekretariat og offentliggjøres på hjemmesiden til NSF. Avgi årsberetning til forbundsstyret innen 1. desember.
- i. Avholde årlig fagkonferanse.



# Toppidrettsplan 2014 mot OL 2016

## Fagkomite Pistol

---

### SKOLEPROSJEKT

I dag er det 2 elever på idrettslinja ved Meråker videregående skole begge fra Sarpsborg Pk. Henrik Gundersen og Odd Emil Olsen. I tillegg har vi 1 utøver på idrettsgymnas i Sävsjö/Sverige fra Mysen Pl. Sara E. Stamnestrø som også er utøver på landslag. Alle utøverne har begynt på skolene på eget initiativ.

### Prosjekt mål

Juniorsatsing som gir oss toppidrettsutøvere på internasjonalt toppnivå på langsikt

### Delmål

- Opprette avtale med videregående skole med pistolskyting som program/valgfag.
- Presentere tilbudet for 10 klassingene i grunnskolen våren 2014 - 2015
- Sterkt fokus på juniorsatsingen, i samarbeid landslagstrener
- Utdanne trenere i samarbeid med idrettskonsulent i NSF og komité opplæring.
- Sterkt fokus på juniorsatsing/rekruttering i klubb og krets

### Klasser og øvelser

De olympiske disiplinene.

- Fri
- Luft
- Silhuett
- Finpistol

De internasjonale øvelsene

- Standard
- Finpistol (Jr Menn)
- Grovpistol

### Tiltak

Et av tiltakene våre for å utvikle seriøse pistolskyttere som ønsker å satse på toppidrett er å opprette samarbeid med skolene. Vi må styrke samarbeidet med de som allerede har pistolskyting på agendaen og komme i kontakt med de skolene i landet som har høstet erfaring fra andre idrettsgrener.

### De forskjellige skolene vi i første omgang ønsker å samarbeide med:

- Videregående skoler i nærmiljø for aktive klubber med fokus på ungdom
- Meråker Videregående Skole
- NTG`ene (private)

### Handlingsplan

- Inngå samarbeid og avtaler mellom skolene og fagkomité pistol
- Søke om midler som gjør prosjektet økonomisk forsvarlig



# Toppidrettsplan 2014 mot OL 2016

## Fagkomite Pistol

---

- Markedsføre prosjektet og skoletilbud til 10. klassingene
- Sende ut informasjon til klubber og kretser

### **Evaluering**

- Hva skjer?
- Hva gjør vi?
- Hva kan vi gjøre bedre?
- Hva gjøres i klubbene/kretsene?
- Hva kan klubber/kretser gjøre?
- Er det andre tiltak som må inn i handlingsplanen?

Løpende evaluering av prosjektet.

### **PRESSE OG INFORMASJON**

Det er ønskelig med egen informasjonsplan for forbundet. Den bør gi føringer for info arbeidet internt og eksternt. Fagkomite Pistol skal arbeide videre med informasjon.

Generell informasjon vil dere finne på [www.skyting.no](http://www.skyting.no)

#### ***Fagkomite Pistol er ansvarlig når det gjelder informasjon om pistolskyting***

- Trener(e) vil bli informert på e-post.
- Skytterne vil kunne bli informert direkte, dersom dette er nødvendig, men normalt vil skytterne få informasjon fra trener(e). Informasjon av generell karakter, se [www.skyting.no](http://www.skyting.no)
- Regionale kontaktpersoner i kretsene, bør sende terminliste til lokalpressen.

**Toppidrettsplanen er utarbeidet av FKP i samarbeid med trenere.**

***Med vennlig hilsen***

***Fagkomite Pistol***





# Toppidrettsplan 2014 mot OL 2016

## Fagkomite Pistol

---

### **NOTATER:**