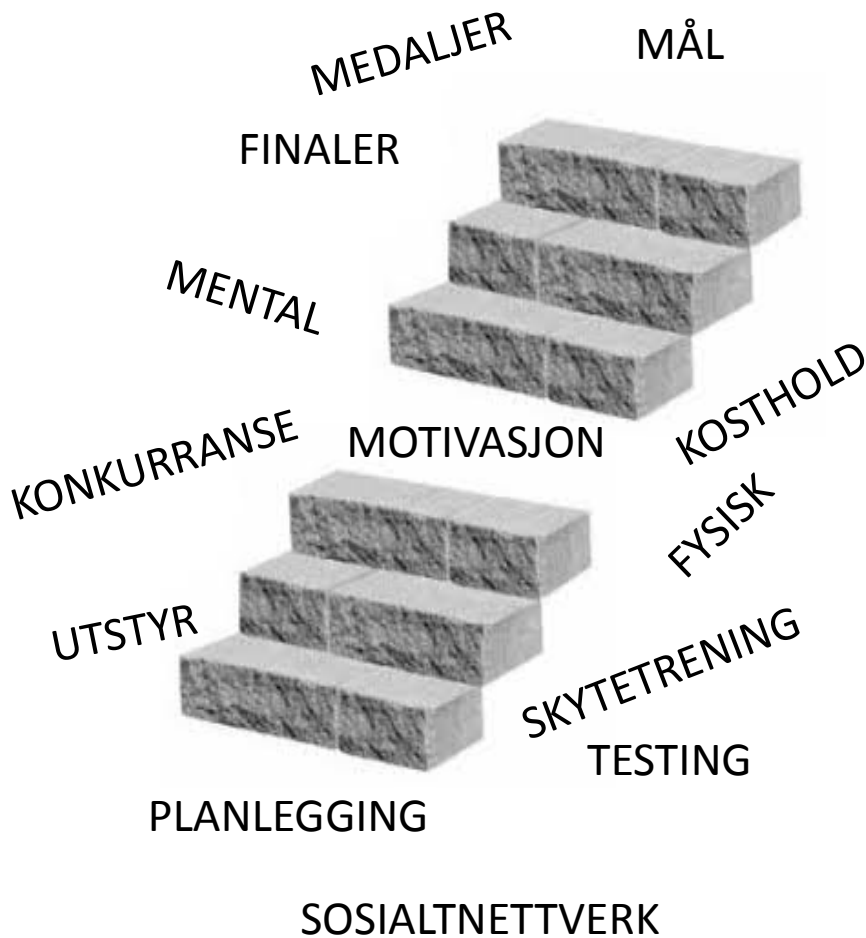


2015

TOPPIDRETTSPLAN PISTOL VEIEN TIL OLI 2016-20



Anne Grethe Rendalsvik

Fagkomite Pistol NSF

01.01.2015



Toppidrettsplan 2015 mot OL 2016-20

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
I tillegg har vi internasjonale øvelser utenfor hovedsatsningsområdet:	6
OM TOPPIDRETTSPLANEN	7
VISJON	7
LANGSIKTIG MÅLSETTING FOR TOPPIDRETTEEN.....	7
DELMÅL 2014	7
Evaluering for 2014:	7
DELMÅL 2015	7
Fremdriftsplan for 2015.....	7
FORUTSETTNINGER	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 ALLE 2014	11
NY ansettelse av felles trener for pistollandslagene	12



Toppidrettsplan 2015 mot OL 2016-20

Fagkomite Pistol

Satsingen videre fremover 2015 -2020	12
Mål for 2015	13
Hva gjør vi	13
Hvordan gjør vi det	13
Norske pistolbravader i YOG Nanjing Kina 2014.	16
European Youth League(EYL) North region qualification 2015	17
PRESSGRUPPER TIL LANDSLAG	18
NORDISK FELT MESTERSKAP	19
Uttak	19
Treningssamling	19
ROLLEAVKLARING I OG RUNDT UTØVERNE	20
1. Fagkomiteens ansvar	20
2. Trenerne har ansvar for	20
3. Adm. NSF har ansvar for	20
REGLER FOR INTERNASJONAL STEVNEDELTADELSE	20
UTTAKSREGLER FAGKOMITE PISTOL	21
Vurderingskrav individuelt pistol 2015	21
Vurderingskrav internasjonale mesterskap, wc og landskamper	21
FAGKOMITEENS OPPGAVER	24
SKOLEPROSJEKT	25
Prosjekt mål	25
Delmål	25
Klasser og øvelser	25
Tiltak	25
De forskjellige skolene vi i første omgang ønsker å samarbeide med:	25
Handlingsplan	25
Evaluering	26
PRESSE OG INFORMASJON	26
Vår nye landslagsdeltager	27



Toppidrettsplan 2015 mot OL 2016-20 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 samtale med trener. Spisset satsing på utøvere som har kvaliteter, og de mulighetene og forutsetningene som kreves og forventes av en toppidrettsutøver.

Vi har nå under 2 år på oss frem mot OL i 2016 og strategien videre i 2015 er å matche og utvikle de utøverne vi velger å satse på med fokus på å skaffe kvoteplasser, samt og utvikle nye talenter med tanke på en mer langsiktig satsing mot OL 2020. 2016 blir om vi klarer å skaffe kvoteplasser, fokus på spisset OL satsing. Økt fokus og trykk på de olympiske øvelsene.

Vi har fortsatt arbeidet med den nye toppsatsings modellen og gjort evalueringer og nødvendige korrigeringer. Men målsettingene er den samme, 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 må utøverne som nå blir plukket ut være 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 samlinger og tett oppfølging av utøverne.

Utvikling av nye landslagstrener. Vi må på talent jakt til nye trenerkandidater som kan ta over landslaget på sikt. En langsiktig prosess med utdanning og oppfølging. Målsettingen er å kunne videre føre en trenerstruktur og kultur som er forutsigbar for utøverne når/om trener avtrer sin avtale. 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 2015 mot OL 2016-20 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 2015 mot OL 2016-20

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 2015 mot OL 2016-20 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

I tillegg har vi internasjonale øvelser utenfor hovedsatsningsområdet:

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

FTP: 10m fallfigurer 40 skudd Mix – Menn og Kvinner



Toppidrettsplan 2015 mot OL 2016-20 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)

Evaluering for 2014:

Kort oppsummert har vi på mange måter nådd målene for 2014, men vi har fremdeles en lang vei å gå. Vi har medaljer og gode plasseringer internasjonalt, medalje i Nordisk for Jr, og vi har plasseringer blant topp 20 i WC. Ved ansettelse av en fulltidstrener mener vi og ha gitt trener gode rammebetingelser.

DELMÅL 2015

- Være blant de 15 beste i WC og EM, i OL-øvelser
- Medaljer i SH1-øvelsene i internasjonale stevner og mesterskap
- Finaleplass i WC stevner
- Medaljer i EC standard og grov
- Medaljer i internasjonale mesterskap
- Kvoteplasser til OL 2016
- Gode rammebetingelser for trener frem mot 2016.
- Samarbeid med Olympiatoppen(OLT)

Fremdriftsplan for 2015

Videreutvikle utøvere på landslag, som økt satsing på treningsmengde fokus og stevnedeltagelse nasjonalt og internasjonalt. Fokus på spisset internasjonal satsing, matching og tildeling av kvoteplasser. Samt utvikling av ny generasjon eliteskyttere.



Toppidrettsplan 2015 mot OL 2016-20

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.

Økonomi

Våre økonomiske forventninger for denne satsing mot OL 2016 er etter en årlig budsjetttramme på minst 1 500 000, som også er en forutsetning for at vi kan beholde eksisterende aktivitet som fungerer og rom for nye tilrettelagt tiltak. Ansette en felles trener og gi denne 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 toppidrettsatsing og definisjon av toppidrettsutøvere

Godt samarbeid og gode rammebetingelser for trener, toppidretts ansvarlig og FKP

Spisset og sentralisert satsing på landslagene i perioden 2015 - 2016. Større krav og forventninger til utøverne og trener.

Satsingsgruppen fordelt på 1 landslag med 1-2 trenere og 1 toppidretts ansvarlig. SH satsingen inngår i et samlet landslag

- Engasjerte trener(e) som gis gode rammevilkår (kontrakt / lønn / utstyr / treningsbaner / støtteapparat).
- Utdanne trenere i samarbeid med idrettskonsulent i NSF og komité opplæring.
- Trener(e) 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 2015 mot OL 2016-20

Fagkomite Pistol

Gode trenere

Trener(e) 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

Idretts glede

Helse

Ærlighet

Fellesskap

Pressgrupper

Landslaget 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. Landslagstrener 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:

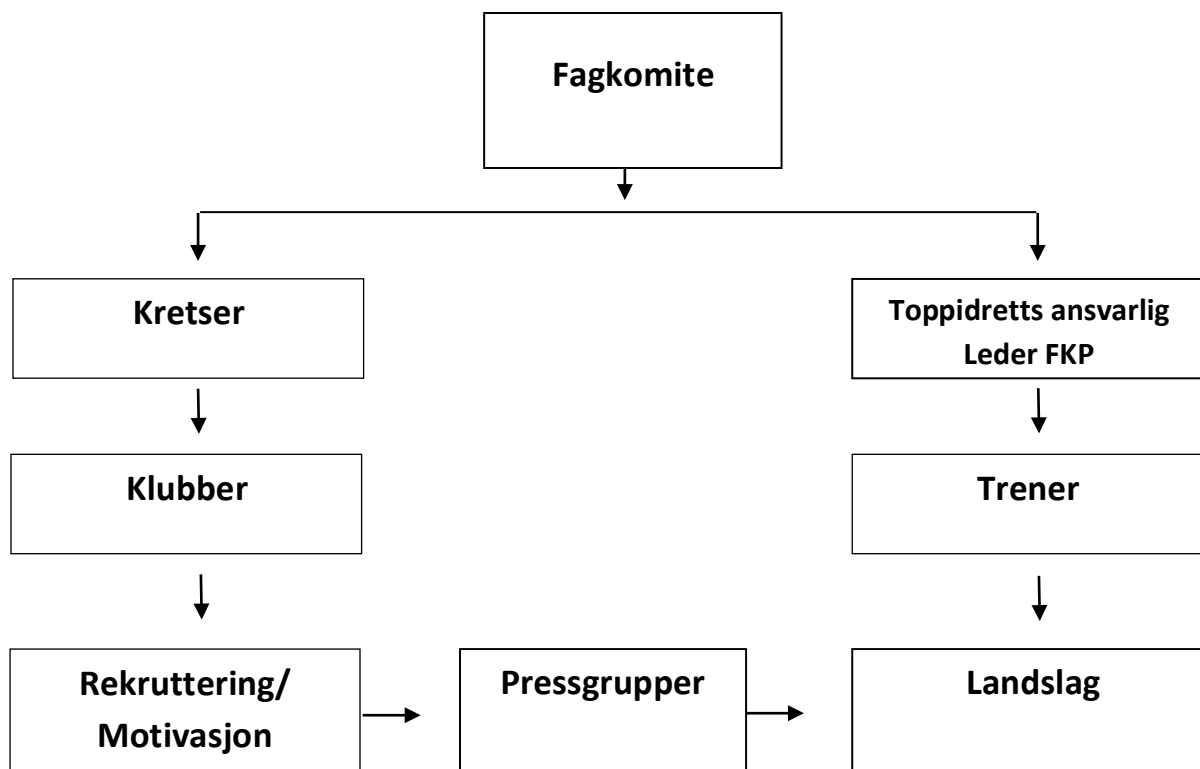
Langsiktig å bygge gode og engasjerte trenere ute i klubbene i nært samarbeid med idrettskonsulent i NSF, komite opplæring og landslagstrener. Utdanne trenere som ønsker, og har de forutsetningene som skal til for å bli fremtidige landslagstrener/e. Utdanne nasjonale trenere til internasjonalt nivå.

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



Toppidrettsplan 2015 mot OL 2016-20 Fagkomite Pistol

ORGANISERING



Kontakt info fagkomite pistol

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



Toppidrettsplan 2015 mot OL 2016-20

Fagkomite Pistol

LANDSLAG ALLE 2014

Deltagere landslag Menn:

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

Deltagere landslag Kvinner:

Ingeborg Gran	06.12.68	90917470	Steinkjer Pk	Nord-Trøndelag
Mail:	ingeborg.gran@ntebb.no			
Aina Flørli	09.01.65	91352955	Sandnes Pk	Rogaland
Mail:	aina.florli@lyse.net			

Deltagere landslag SH:

Anne Cathrine Krüger	23.06.67	91598513	Mo Pk	Nordland
Mail:	ack67@me.com			
Bjørn Morten Hagen	20.01.68	93674572	Trondhjems Pk	Sør-Trøndelag
Mail:	bj_mo_ha@hotmail.com			

Deltagere landslag Junior:

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

Trener:

Pål Hembre	20.04.63	95065160	Bærum Pk	Akershus
Mail:	pal.hembre@gmail.com			
Petter Bratli	21.01.54	91151918	Gjerdrum Pk	Akershus
Mail:	borselars@live.no			
Christer Magnusson	02.12.49	95205304	Ørn Sp.forening	Oslo
Mail:	christer.magnusson@bioforsk.no			



Toppidrettsplan 2015 mot OL 2016-20 Fagkomite Pistol

NY ansettelse av felles trener for pistollandslagene

Pistollandslagene består pr. i dag av 12 skyttere totalt av SH, juniorer, kvinner og menn, som trenes hver for seg av forskjellige trenere. Dette ønsket vi å gjøre endringer på og vi startet en ansettelsesprosess mot å ansette en felles trener for alle landslagsutøverne våre. Treneren vil kunne påvirke antall utøvere i det samlede laget vi har nå, men vi ønsker i tillegg at det vektlegges utvikling av unge talenter som skal bli den neste generasjons eliteskyttere for pistol.

Vi mener at ved å samle landslagene, og få en felles struktur på trening og utvikling, vil vi kunne gi utøverne et bedre tilbud og muligheter til å lykkes med sin satsning og for å heve ambisjonsnivået generelt for og kunne ta medaljer i internasjonale konkurranser og mesterskap.

FKP ønsket en trener med erfaring, gode personlige egenskaper, evne til videreformidling, gode kommunikasjons og samarbeidsevner. En trener som skal skape et entusiastisk, positivt og motiverende utviklingsmiljø i samarbeid med utøverne, og legge til rette for at utøverne kan få den framgang vi ønsker.

FKP har i den forbindelse ansatt Petter Bratli i et 2 års engasjement som løper fra 1.1.2015 – 31.12.2016.



Petter Bratli er 61 år, bor på Råholt og utdannet børsemaker ved forsvaret og har leder erfaring derfra. Har også internasjonal erfaring som utøver for pistol og kan vise til 29 medaljer i EM og VM (4 gull i hver) Norges første individuelle EM gull. 50 Nordiske Gull og 76 NM Gull og har de to siste årene vært landslagstrener for damelandslaget.

Petter har i tillegg erfaring med gjennomføring av kurs og foredrag og drevet med utstrakt kursvirksomhet innen pistolskyting. Han har også hatt mentaltrening og oppfølging av pistolskyttere som har engasjert han på eget initiativ. Petter har også skrevet boken «pistolskytingens grunnleggende enkelhet».

Satsingen videre fremover 2015 -2020

Utfra vurderinger er det en reell mulighet for kvoteplasser til OL i 2016 i Silhuett øvelsen og vi har reell mulighet for deltagelse i PL (Paralympiske leker)2016. Vi har også utøvere på landslag som viser fremgang i de andre Olympiske øvelsene. 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 men hovedfokus vårt vil være OL grenene.

En mer spisset satsing med fokus mot OL i 2016 -20. En krevende oppgave for både trener og utøvere. Det settes strengere krav og forventninger til en opptrapping av treningsmengde. Planlegging, gjennomføring og rapportering i tett samarbeid med trener. Spisse satsingen etter en vurdering basert på de erfaringene vi har gjort de siste årene. Større krav til utøverne og med tettere oppfølging av trener og matching i internasjonale stevner og mesterskap.



Toppidrettsplan 2015 mot OL 2016-20

Fagkomite Pistol

Da ansettelsen av ny trener ikke var på plass før mandag 3. november har arbeidet med landslagene og samtaler med utøverne ikke blitt foretatt pr. d.d. Dette arbeidet vil ikke starte før etter konferansen og trener har her kun kommet med grovutkast/tanker for videre fremdrift. Dette så som deltagere på landslag (Så er de ikke nevnt er de ikke glemt), budsjett og avtaler.

Mål for 2015

- Hjelp Pål Hembre med finpuss til å få kvoteplass Rio 2016
- Videreføre utviklingen av Ingeborg Gran og Aina E Flørli til å skaffe kvoteplass til Rio2016.
- Videreutvikle Anne-Cathrine Krüger til Paraolympisk Rio 2016
- Starte prosessen med forberedelser til OL 2020
- Integre juniorer og ungdom slik at vi får større kontinuitet.

Hva gjør vi

- Kunnskap om teknisk gjennomføring og mental kontroll er på plass. Oppgaven i 2015 blir å terpe på å holde konsentrasjon over lang tid slik at de skyter langt fler blinker.
- Pål har det som skal til, må bare finpusse det han har behov for.
- Anne-Cathrine Krüger har i denne omgang bare noen måneders aktivitet på skytebanen. Hun trenger hjelp til alt utenom gøts og pågangsmot.
- Vi har fler i stallen og utenfor stallen som trenger teknisk og mental korrigerings i forhold til internasjonale topp prestasjoner.
- Med en felles trener i pistol er det lettere og holde kontinuitet fra junior til senior. En trener som ser **potensialet** og kan jobbe systematisk med enkelt momenter slik at resultat kan komme som ung senior. Skytteren blir ikke kastet ut av stallen fordi han har for lav poengsum som senior.

Hvordan gjør vi det

Samlinger vil i stor utstrekning bli små grupper. Da kan jeg jobbe mer effektivt med hver enkelt. Samlingene blir så mentalt krevende at maks 2 dager hver gang. Noen av de utøverne som bor i kort kjøreavstand vil jeg som oftest bare møte på treningskvelder. Det vil også bli enkelte fellessamlinger. Første fellessamling vil bli tidlig januar 2015.

Dog vil samlingene bli med for liten hyppighet (økonomi) så jeg vil ha minimum 1 times samtale med hver enkelt annen hver uke. Det vil være nødvendig med småkorrigeringer og stadfestelser hele tiden. Om noen selv føler behov, så har vi ekstra Skype møter.

Utøverne forplikter seg til å sende treningsrapport hver uke, og disse skal besvares hver enkelt.



Toppidrettsplan 2015 mot OL 2016-20 Fagkomite Pistol



Sara Eline Stamnestrø (18) fra Mysen PI da hun deltok under YOG Nanjing 2014



Toppidrettsplan 2015 mot OL 2016-20

Fagkomite Pistol

Norske pistolbravader i YOG Nanjing Kina 2014.

Sara Stamnestrø deltok på luftpistol ved de 2. Olympiske Ungdomslekene i Nanjing Kina 15-28 August 2014. Lekene hadde samlet 204 nasjoner. I pistol stilte 40 nasjoner med totalt 20 gutter og 20 jenter. Det har vært fantastisk å få være her i Nanjing hvor vi kan møte utøvere fra mange nasjoner og bli kjent med utøvere både fra utland og innen den Norske troppen. Åpningen på stadion var utrolig fin. I Youth Olympic Village var det også fine konserter og trivelige aktiviteter at delta i.

Første konkurransedag var søndag 17. august. Resultatet ble 88, 91,87 og 92 = 358 poeng, som var noe lavere enn hva Sara kan prestere og hva vi håpet på. Hun kom på 18. plass av 20 jenter. Selv om poengene ikke ble så høye denne gangen var arbeidet på standplass meget bra, med bla. nedtaking av pistolen og refokusering ved lange siktetider og andre problem med enkelte skudd. Sara mistet noen poeng pga. noen slengskudd

Parene for mixed-konkurransen ble tatt ut og Sara kom på lag med Edouard Dortomb (FRA), som var bronsemedaljør. PET for denne konkurransen ble gjennomført 19. august. Resultat på seriene ble 90, 92, 93 og 93 = 368 poeng. Kvalifikasjonsskytingen for mixed ble skutt 20. august. Sara gjorde en bra innsats med seriene 88, 93, 90 og 94 = 365 poeng (samme poeng som Saras resultat fra EM i Moskva). Dortombb skjøt 386 poeng, som ga paret 751 poeng og en bra 6. plassering, samt fortsettelse til runden for de 16 beste parene. De par som skal møtes i 16 runden er tatt ut etter mixed-kvalifikasjonsresultatene slik at par 1 møter par 16, par 2 møter par 15 osv. Her skytes hver enkelt skudd på kommando med 45 sek per skudd. I hver match får det par som har høyeste sum på sine to skudd 1 poeng. Man fortsetter så å skyte til et par har 10 poeng og står som vinnere i matchen. Sara sin gjennomførelse av matchen ganske bra til tross for noen slengskudd. Dortomb så ut til å være uerfaren i å skyte med tidspress, og skjøt litt under sin reelle nivå. Paret Dortomb-Stamnestro kunne ikke hamle opp med paret Nencheva (Bulgaria) – Svechinkov (Uzbekistan) uten tapte med 7-10. Slengskuddene til Sara hadde ingen betydning for dette resultatet. Nencheva – Svechinkov skjøt veldig jevnt og med høye poeng gjennom hele matchen, og ble gullmedaljører i mixed-finalen neste dag.

Sara har gjort en bra innsats her i Nanjing – teknisk sett bedre enn før. Erfaringene fra deltakelsen her vil styrke henne i den videre utviklingen.

Nanjing Kina,

22. august 2014

Christer Magnusson

Trener



Toppidrettsplan 2015 mot OL 2016-20 Fagkomite Pistol

European Youth League(EYL) North region qualification 2015

Sted for kvalifiseringskonkurransen i den Nordre regionen ESC 2015 er for første gang i Norge. Mysen PL er teknisk arrangør. **Arrangementet blir avholdt 1 – 3. Mai 2015 i Eidsberghallen.**

Dette er en 10 meter luft lag konkurranse med 40 skudd som skytes som en finale etter retningslinjer som vist nedenfor. NB! Under kvalifiseringen benyttes engelsk kommando.

EYL er en lag konkurranse for **ungdom i alderen 14-18 år** for rifle og pistol. Her skyter jenter og gutter på samme lag. Hvert lag består av 3 skyttere, men man kan delta med flere og mixe lag fra konkurranse til konkurranse. Skytterne på laget rangeres etter ferdigheter som 1,2 og 3.

1er skytter på laget skyter mot 1er skytter på motstanderlaget osv.

Dette er en skyting hvor hver 10 skuddserie gir poeng når man deltar i kvalifiseringen, den med beste 10 skudd får 2 poeng den andre 0. Ved lik poengsum 1 – 1. Det laget som sammenlagt får best poengsum etter at man har konkurrert mot alle deltakerlandene vinner plass i EYL finalen.

Musikk: I alle YL konkurranser spilles det musikk i lokalet.

Følgende kommandoer benyttes: (Avvikles som finale skyting)

"5 min forberedelsestid starter nå"

"10 min prøveskudd starter nå"

"30 sek"

"Stopp" (kort pause)

"1 serie 10 skudd på 12 min. Start"

"30 sekunder igjen"

"Stopp" (kommanderes etter 12 min, ikke før)

Anvisning av individuelle 10 skuddresultater. (så snart dette er ferdig, startes neste serie)

"2. serie 10 skudd på 12 min. Start" osv....

Landene som tilhører den nordre regionen er: Norge, Sverige, Danmark, Finland, Polen, Latvia og Litauen. Kun 5 av landene kan være med på kvalifiseringen og landene må da igjennom en eliminasjons runde for og delta. I år hvor Norge er arrangør er vi automatisk kvalifisert til første runde.



Toppidrettsplan 2015 mot OL 2016-20 Fagkomite Pistol

PRESSGRUPPER TIL LANDSLAG

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

Senior Menn/SH

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

Senior Kvinner/SH

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

Junior/Ungdom/SH

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



Toppidrettsplan 2015 mot OL 2016-20

Fagkomite Pistol

NORDISK FELT MESTERSKAP

Nordisk feltmesterskap arrangeres årlig med en rulleringsplan mellom landene.

2015 – Danmark

2016 – Norge

2017 –Sverige

Uttak

Uttak blir foretatt under NM felt.

8 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 treningsamling 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

NOTATER:



Toppidrettsplan 2015 mot OL 2016-20

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

- OLT-kontakt (prosjektutvikling, faglig samarbeide)
- Samlinger (utvikling av tester)
- Oppfølging av utøvere (kontrakter, statistikk etc.)
- Utvikling av treningsplaner
- Utvikling av "Utviklingstrapper"
- Evaluering
- Kvartalsvis rapportering til fagkomiteen
- 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 og med link til issf calendar.

Innbydelser vil du kunne finne på www.skyting.no (linker).



Toppidrettsplan 2015 mot OL 2016-20

Fagkomite Pistol

UTTAKSREGLER FAGKOMITE PISTOL

Vurderingskrav individuelt pistol 2015

	Menn	Jr.menn	Kvinner	Jr.kvinner
Luftpistol	580	572	382	377
Finpistol		573	581	571
Standardpistol	567			
Grovpistol	580			
Silhuettpistol	577	568		
Fripistol	558	545		

For å bli vurdert må kravet være oppnådd minst 2 ganger siste 12 mnd før uttak. Om ingen har klart kvalifiserings kravene kan utøvere på landslag bli tatt ut for matching.

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 2015 mot OL 2016-20

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.



Toppidrettsplan 2015 mot OL 2016-20

Fagkomite Pistol

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 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 8 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 4 menn og 4 senior kvinner og 4 junior foretas i forlengelsen av NM.



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



Toppidrettsplan 2015 mot OL 2016-20

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 2015 mot OL 2016-20 Fagkomite Pistol

SKOLEPROSJEKT

I dag er det 1 elev på idrettslinja ved Meråker videregående skole, Henrik Gundersen Sarpsborg Pk. I tillegg har vi 1 utøver på idrettsgymnas i Sävsjö/Sverige fra Mysen Pl. Sara E. Stamnestrø som også er utøver på landslag. Begge 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
- Videregående skoler med toppidrettssatsing
- Andre idrettsfaglige instanser i lokalmiljøet

Handlingsplan

- Inngå samarbeid og avtaler mellom skolene og fagkomité pistol
- Søke om midler som gjør prosjektet økonomisk forsvarlig
- Markedsføre prosjektet og skoletilbud til 10. klassingene



Toppidrettsplan 2015 mot OL 2016-20

Fagkomite Pistol

- 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

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
- Regionale kontaktpersoner i kretsene, bør sende terminliste til lokalpressen.

Toppidrettsplanen er utarbeidet av FKP i samarbeid med trener

Mvh

Fagkomite Pistol

Revidert 6.11.2014



Toppidrettsplan 2015 mot OL 2016-20

Fagkomite Pistol

Vår nye landslagsdeltager

Anne Cathrine Kruger fra Mo Pk

I sin første store, internasjonale konkurranse slo Anne Cathrine Kruger (47) til med 5.plass i luftpistol i VM for funksjonshemmede i Tyskland.

Den erfarne skytteren fra Mo i Rana havnet i rullestol etter en ulykke i fjor, og ble tatt inn på landslaget så seint som i vår. Under den innledende skytingen i VM ble Kruger nr. 4, og i finalen var hun opp på 3.plass før ett dårlig skudd gjorde at hun ble slått ut før det ble gjort opp om pallplassene. Allikevel, en 5.plass er imponerende av en debutant, og meget lovende med tanke på kommende sesonger. Anne Cathrine satser nå mot OL i Brasil 2016 og FKP gleder seg til fortsettelsen.





Toppidrettsplan 2015 mot OL 2016-20

Fagkomite Pistol

NOTATER: