

Kom i gang med RTT

Håndbok

Dette informasjonshefte er laget i samarbeid mellom tillitsvalgte i NSF og administrasjonen. Målet er å gjøre det enklere for skytterkretsene å starte opp med, og organisere RTT-grupper. Her vil du finne grunnleggende informasjon om hva RTT er, hvordan man kommer i gang og erfaringer fra kretser som har holdt på med dette over lenger tid.

Innhold

Informasjonshefte	Feil! Bokmerke er ikke definert.
Hva er RTT?.....	3
Hvordan skal det organiseres?.....	4
Økonomi og budsjett	4
Organisering av trening/samlinger	5
Målgruppe.....	5
Grener og øvelser	5
Anlegg.....	6
Ansvarsfordeling	6
Trenere	6
Treneravtale og lønn	7
Bygge et godt treningsmiljø	7
Annet.....	7
Så når alle kretsens planer plass - hvordan komme gang?	8
Erfaringer fra andre kretser	9

Hva er RTT?

For noen er RTT et kjent begrep, mens for andre er det helt nytt. RTT sto originalt for Regionslag Trening og Talent, men de siste årene og videre vil det stå for Regionale Trenings Team. Dette er organiserte treninger på krets nivå, med faste trenere og planlagte treningsøkter og samlinger.

Hensikten med RTT er å skape lokale treningsmiljøer og samle utøvere som ønsker å satse på et høyere nivå innen de olympiske og paralympiske øvelsene. Det skal også bidra til å fremme aktivitet i kretsen og skape miljø på tvers av både klubber og grener.

Det sosiale bør også ses på som en viktig del av RTT. Ved å skape trivsel og et godt mestringstilgjøringsmiljø håper vi at flere velger å bli i idretten lenger.

Kretslag eller RTT?

Begge disse begrepene har vært brukt om noe som i utgangspunktet har vært svært likt, og NSF gjør ikke noe skille mellom kretslag og RTT.

Hvem har ansvaret for RTT?

Skytterkretsene skal stå for ledelsen av de lokale RTT-gruppene. Dette er for å samle mest mulig ressurser og sikre langsiktig finansiering. Det er fullt mulig for skytterkretser å samarbeide om en RTT-gruppe om man ønsker dette. Det er viktig at man avklarer kostnadsfordeling, oppgaver og størrelse på gruppen i forkant.

NSF vil kunne tilby en mentor i forbindelse med oppstart. Mentorordning vil være klar i løpet av vinteren 2024. Det vil komme mer informasjon om dette høsten 2024.

Hvordan skal det organiseres?

Det er mange vurderinger man må ta når man skal starte opp en RTT-gruppe, og det er noen viktige ting man må ha på plass før selve oppstarten.

Vi vil understreke at skytterkretsene har stor frihet til å selv definere hvordan dette organiseres i egen krets. Det er stor variasjon i kretsene når det kommer til hvilke grener og øvelser medlemmene driver med og økonomi.

Økonomi og budsjett

Noe av det første man må gjøre er å sette opp et forslag til budsjett (se mal).

Erfaringen fra kretsene med etablert RTT viser at kostnadene ligger på ca 60 000 - 90 000 i året. Dette avhenger hva man legger opp til av samlinger og treninger. Det er dermed naturlig at kretsen må ta opp dette som en budsjettsak på kretstinget.

Kretsene kan søke om støtte til RTT gjennom breddemiddelordningen. Søknadsfristen er i desember hvert år for det påfølgende året og det sendes ut informasjon til alle kretsene i god tid før dette. Du kan lese mer [om støtteordningen her](#).

Noen mulige kostnader man må vurdere er:

- Hva er kostnadene for samlinger/treninger og trener?
- Servering
- Skal man tildele reisestøtte for utøvere med lang reisevei? Dekke overnatting?
- Egenandel for utøvere per samling? Eventuelt fra klubben til utøveren?
- Leiekostnader anlegg?
- Skal klubben som stiller med bane få støtte for å fasilitere?
- Vil det bli behov for å øke kretskontingenten?

Organisering av trening/samlinger

Hvordan er det mest hensiktsmessig å organisere samlinger i deres krets? Tillater geografien at det arrangeres felles treningsøkter på kveldstid, eller bør det være samling over en helg?

Noen steder kan det være hensiktsmessig å dele kretsen i 2 og arrangere samlinger 2 steder. Dette forutsetter at man har et samarbeid med flere klubber om anlegg, Eller at det rulleres på hvor treningen avholdes. Det vil blant annet bidra til at det ikke alltid er de samme utøverne som må reise og flere klubber i kretsen vil få et forhold til RTT-prosjektet.

Dersom det er så lang reisevei for noen utøvere at det krever overnatting bør dere som arrangør bistå med å finne alternativer. Er det mulig å organisere overnatting på skytebanen? Dette kan gjøres til noe sosialt, med felles middag og frokost. Og kanskje en film på storskjermen?

Målgruppe

Hvilke aldersgrupper skal inviteres til å delta på RTT? Dette er opp til kretsene, men vi anbefaler å prioritere utøvere i alderen 14-25 år. Vi ønsker at RTT skal være et samlingspunkt for unge utøvere som ønsker å satse på idretten, forbedre teknikk, få mer kunnskap om treningsmetoder og bli bedre på nasjonalt eller internasjonalt nivå.

Overgangen mellom junior til senior er vanskelig for mange, og det er ekstra viktig å ta vare på utøvere i denne perioden. Derfor bør unge seniorer også være en del av målgruppen.

Grener og øvelser

Hvilke grener og øvelser skal dere gi et tilbud for? Hvilke skytes i deres krets?

Det er mulig å ha et tilbud for flere grener og øvelser sammen. Spesielt for pistol og rifle. Veldig mye av det man må jobbe med som utøver er felles og uavhengig av gren, og det er mye utøverne kan lære av hverandre. For eksempel trenings- og konkurranseplanlegging, ernæring og fysisk og mental trening.

For lerdue som kun har sommersesongen vil vi anbefale å ha samlinger for eksempel 2 ganger i året. Men en samling på våren vil man kunne hjelpe unge utøverne med planlegging av sesongen, både med tanke på trening og konkurranser. Og på høsten kan man gjennomføre en evaluering av sesongen, og se på hvilke muligheter man har for trening og tørrtrening gjennom vinteren.

Anlegg

Det er svært ønskelig at anlegget har universell utforming. Det vil si at det er tilpasset ulike funksjonsnedsettelse, blant annet rullestolbrukere. For eksempel brede nok dører, handikaptoalett og parkering.

Anlegget bør ha noen lokaler som passer for teoretisk undervisning, samt bespisning og pauserom for utøverne.

Antallet standplasser trenger ikke tilsvare akkurat antall deltagere på RTT, men nok til at utøverne får tilstrekkelig med treningstid på banen. Man kan enkelt tilrettelegge for tørrtrening, skadeforebyggende trening eller annen undervisning for de som ikke er inne på standplass.

Ansvarsfordeling

Hvilke ledd i organiseringen skal ha ansvar for hva? Vi anbefaler å lage en liste over oppgaver, store og små, og fordele dem på flere. Slik at det ikke blir for mange oppgaver for én enkeltperson. Treneren bør for eksempel få ha fokus på selve treningen og oppfølging av utøvere, mens kretsen kan stå for avtaler med klubber/anlegg, treneravtaler, økonomi og ha det overordnede ansvaret. Kretsen har også muligheten til å utnevne et utvalg til å jobbe spesifikt med RTT.

Trenere

Det er viktig å finne en trener, eller flere, som har mulighet til å binde seg for minst ett år. Dette vil sørge for et stabilt tilbud og gjøre planlegging og gjennomføring av RTT enklere. Treneren skal fremvise politiattest og ha gjennomført trenerattesten. Treneren bør minst ha gjennomført NSF Trener 1.

Hvis treneren er interessert i å videreutvikle seg som trener og ta flere kurs ønsker vi at kretsen støtter dette økonomisk. Ved for eksempel å dekke deltageravgifter og reise. Om det er med parautøvere i RTT-gruppen bør treneren enten ha, eller søke kunnskap og erfaring innen paraskyting. Hvis man trenger råd og eller hjelp, kan man ta kontakt med NSF's integreringskonsulent.

Treneren skal være ansvarlig for planlegging og gjennomføring av treningsprogram og bør ha noe erfaring med dette fra tidligere. Det bør legges opp til fysisk trening ved siden av det skytetekniske, da det er svært viktig å jobbe for å forebygge skader.

Treneravtale og lønn

Kretsen må sette rammene for avtalen. Hvor mange timer vil det bli i løpet av år? Skal treneren være tilgjengelig for samtaler og oppfølging med utøverne mellom samlinger?

I tillegg til vanlig honorar for treningene bør treneren motta kjøregodtgjørelse for reise til og fra samlinger, samt lønn for forberedelser og etterarbeid i forbindelse med trening.

Vi anbefaler at treneren sender inn timeliste og skjema for kjøregodtgjørelse. Hvor ofte det skal sendes inn avhenger av hvordan man legger opp aktiviteten.

Dersom trenerhonorar overstiger kr 10 000 per år er dette skattepliktig. Fordi det kan oppstå endringer i regelverk rundt økonomi og lønn henviser vi her til NIF sine sider for informasjon:

[Økonomi og støtteordninger](#)

Både NSF og NIF vil være behjelpelige hvis dere har noen spørsmål.

For maler se informasjonssiden for RTT på skyting.no.

Bygge et godt treningsmiljø

Under samlinger og treninger oppfordres det sterkt til å arrangere sosiale aktiviteter ved siden av treningen. For eksempel overnatting på skytebanen, felles middag eller filmkveld. Et godt miljø er viktig for å beholde flest mulig i idretten lenger.

Man kan også avtale felles reise til noen utvalgte stevner og norgesmesterskap.

Annet

Matservering

Vi anbefaler at det serveres mat og frukt på trening/samling i forbindelse med RTT. Det er svært viktig med påfyll av energi for å få mest mulig ut av treningen. Dere må se an behovet etter hvor lang treningen/samlingen er. Hvis det er trening en kveld, kan man for eksempel spise kveldsmat sammen på slutten av treningen.

Bama idrettsfrukt

Alle idrettslag får 50 % rabatt på frukt, Bendit-produkter og juice. Man får rabatten refundert i etterkant ved å fylle ut et skjema og sende inn kvittering.

[Les mer om ordningen og refusjon her.](#)

Så når alle kretsens planer plass - hvordan komme gang?

Vi anbefaler å kalle inn alle klubbene i kretsen til et informasjonsmøte, enten fysisk eller digitalt.

Det bør være åpent for alle medlemmer i kretsen, ikke bare klubbstyrer. Presenter planene og plan for fremdrift, og eventuelt hva dere ønsker hjelp fra klubbene med.

RTT bør inn som et eget punkt i budsjettet som vedtas på kretstinget. Hvis dere ønsker å oppnevne et eget RTT-utvalg så gjøres dette også her.

Hvert år bør det lages en årsplan hvor dere setter opp alle datoer for treninger og samlinger.

Erfaringer fra andre kretser

Hordaland og Akershus har hatt RTT over lenger tid. Vi sendte de en del spørsmål for å lære mer om hvordan de organiserer seg.

Økonomi:

1. Hva budsjetterer kretsene med til RTT og kretstreninger (spesifiser for hver?)
Akershus: Vi har kun RTT. Budsjett på kr 70 000.
Hordaland: RTT-samlinger ca 45 000, kretstreninger ca 25 000.
2. Bidrar klubbene økonomisk til å dekke kostnader til kretstrening og RTT.
Akershus: Nei
Hordaland: Nei
3. Betaler deltakerne(skytterne) egenandel?
Akershus: Nei
Hordaland: Nei
4. Dekker deltakerne ammunisjonen selv?
Akershus: Ja
Hordaland: Ja
5. Mottar deltakerne reisestøtte ved lang reisevei?
Akershus: Nei (kun deltagere med kort reisevei som er med nå)
Hordaland: Nei
6. Hvor mye får trener/instruktør i honorar?
Akershus: Kr 1000, per treningsdag
Hordaland: RTT-samlinger kr 450,- per time, kretstreninger kr 500,- per time.
7. Betaler kretsen leie av lokaler?
Akershus: Ja
Hordaland: Ja. Kr 1000,- per dag på RTT-samlinger. Kr 1000,- per kveld på kretstreninger.
Leien går til lagene som har dagens/kveldens trening.

Arbeidsfordeling:

1. Hvordan er arbeidsoppgavene knyttet til RTT/kretstreninger fordelt?
Akershus: Trenerne tar seg av dette
Hordaland: RTT-samlinger tas av en trener, og kretstreningen en annen trener.
Trener på kretstreninger har også rollen som kretsleder.
2. Hvor mange personer fra kretsen er involvert?
Akershus: Ingen utenom styret
Hordaland: Stort sett kretsleder.
3. Hva er organisators/leders konkrete oppgaver?
Akershus: Organisere treningene, legge ut på egen facebookgruppe hva som skal skje på

treningene og være trener.

Hordaland: Organisere kretstreningene, fastsette datoer for trening. Gjennomføre kretstreningene. Ved RTT: organisere hvor/når samlingen skal være, hvilke tidspunkter. Sende informasjon til deltakere

4. Hvor mange trenere er involvert i RTT/kretstreninger. Er det samme trenere hver gang, eller rulleres det?

Akershus: For tiden er det Vebjørn Berg for rifle. På pistol må vi finne ny trener.

Hordaland: RTT: Leif Steinar Rolland. Kretstrening: Geir M. Rolland.

5. Hva er trenerens konkrete oppgaver?

Akershus: Alt som har med skyting å gjøre

Hordaland: RTT: Lage øktplaner, gjennomføre teori med skytterne. Gjennomføre treningsøktene. Kretstreninger: Følge opp arbeidsoppgaver gitt på RTT-samlingene. Gi veiledning.

6. Følger trenerne opp utøverne utenom RTT-samlingene?

Akershus: En god del. Mange av skytterne er også landslagsskyttere og har egne ukentlige treninger.

Hordaland: Trener på kretstreninger. Se spørsmål 5.

Annet:

1. Hvilke grener/øvelser er det fokus på?

Akershus: Rifle og pistol. Luft og miniatyr.

Hordaland: Luftvåpen (rifle og pistol)

2. Hvilke aldersgrupper er det for?

Akershus: Vi har ikke satt aldergrenser. Men flesteparten er i alderen 12 -25 år

Hordaland: Hovedsakelig 12-25 år. På pistol er de eldre (startet opp i 2024).

3. Hvor mange deltakere er det åpent for?

Akershus: 10-15

Hordaland: Egentlig ubegrenset, men blir det for mange påmeldte, må vi dele dem opp.

Helst ikke over 10 på kretstreninger. RTT: 10-15.

4. Har dere noen kriterier for kunne delta?

Akershus: Etersom det ikke er så mange så har vi ikke satt kriterier. Så det ganske stort sprang mellom de beste og de mer ferske. De ferske har enorm framgang!

Hordaland: Nei