



Plan for junior rifle, 2013

Hovedmål

Junior rifle satser dette året på EM 50m og vil jobbe for å opprettholde og forbedre de særdeles gode resultater som er oppnådd de siste årene.

Norske junior skyttere har markert seg i toppen av europeisk skytesport på riflesiden.

Vi skal fortsatt vinne medaljer i mesterskap og føre videre satsingen på juniorsiden.

Delmål

Innarbeide system for utviklingstrapper

Sette i gang arbeid med å lage arbeidskrav- og kapasitetsanalyser

Utvikle profiler etter analyser

Sørge for at norske juniorer får grunnleggende ferdigheter innen idretten

Våre satsingsgrupper er sterkt dominert av utøvere fra videregående skoler som har idretten på programmet. Vi ønsker også å styrke betydningen av RTT-ordningen. En del av jobben til landslagsledelsen vil derfor bli å etablere et system for jevnlig kontakt ut mot skolene og de RTT-sentra som har utøvere i den aktuelle målgruppen.

Utvikling i 2013

Sikre trening på hjemmeplan ved treningsplanlegging og rapportering

Hyppig bruk av trenere med kompetanse

Kortsamlinger (på ulike steder hvis mulig)

Deltakelse i mesterskap med fulle lag

Økonomi er avgjørende for gjennomføringen av planlagt aktivitet

Treners ønsker for junior utøvere:

Jevnlig treningsrapportering til NSF (en gang pr mnd)

Treningsmengde minimum 10 timer pr uke

(30 -40 t i snitt pr måned eller over 400 timer årlig)

Progressiv økning i treningsmengde

Resultater skal vise at utøveren har kapasitet til å få resultat rundt 15-20 plass i øvelsen ved siste mesterskap

Trener team:

Trener assistent **Junior** Kjell Ivar Kolstad (Rapportere til Øyvind)

Trener assistent fysisk Kristina V. Nervold (Rapportere til Øyvind)

Hovedtrener / landslagssjef Øyvind Sirevaag



Plan for junior rifle, 2013

Vurderingskrav for å bli vurdert til samlinger

Må være oppnådd før utøveren blir innkalt til samlinger med juniorlandslaget. Regnet 15-20 plass siste mesterskap (EM Bologna). Oppnådde resultatene vurderes fortløpende.

10m luft

40 skudd 393

60 skudd 589

50m miniatyr

Liggende 585

3x20 571

3x40 1140

Uttakskonkurranser i forbindelse med EM i Osijek juli 2013

For uttak i 2013 må vi forholde oss til den informasjonen som allerede er gitt. Vi har satt opp de aktuelle datoene for å prøve å unngå både skriftlig og muntlig eksamen for VGS.

Det skytes to innendørs konkurranser, hvor beste enkeltresultat teller:

Stevnenr 1302308 Alfhallen 7-9. mai

Stevnenr 1304306 Solør / Flisa 9-11. mai

De 10 beste skytterne (inkludert eventuelle spesialister) går videre til siste runde der det skytes to konkurranser utendørs. Disse konkurransene vil bli:

Stevnenr 1306319 Lausgarda 25. mai

Stevnenr 1306320 Lausgarda 26. mai

Det finnes i utgangspunktet budsjett til tre skyttere pr kjønn. Rundt desimaltelling i forbindelse med uttak; vi forholder oss til arrangøren av konkurransene.

Poenglikhet ved uttak

Ved poenglikhet i siste uttaksrunde teller beste enkeltresultat. Ved fortsatt likhet teller beste enkeltresultat innendørs. Ved fortsatt likhet teller antall innertierte sammenlagt ved de to matchene i siste uttaksrunde.



Plan for junior rifle, 2013

Spilleregler/verdier

Idrettens verdigrunnlag:

- Glede gjennom mestring
- Fellesskap gjennom utvikling sammen
- Helse gjennom et helhetlig liv
- Ærlighet gjennom synlige holdninger

Utøvere vil utforme landslagets spilleregler på første treningssamling.

Reglene skal bidra til felles holdning, beste praksis og trygghet i landslaget.

Brudd på spilleregler kan medføre konsekvenser som også diskuteres på treningssamling.

Spillereglene skal jevnlig evalueres i juniorgruppen.

Det skal være fokus på å være lagspiller og «dra lasset» sammen med øvrige utøvere og ledelse; Lojalitet og åpenhet.

Det lages et informasjonsskriv til utøvernes foresatte som beskriver utøvernes, foresattes og landslagsledelsens rolle i den pågående satsningen samt spilleregler for satsningen.

Foresatte oppfordres til å følge oppsatte spilleregler for å skape mest mulig ro rundt utøvere.

Toppidrettskultur

Utøvere skal ha kunnskap og ferdigheter om:

- «Støttekultur»
- Kjenne lagets/utøvernes styrker
- Beste praksis i verden
- Ha evne til å lære av hverandre
- 24 timers utøveren

Landslagsaktuelle skyttere bør ha / utvikle et bevisst forhold til egen satsing og de valgene dette krever med tanke på søvn, kosthold, andre interesser, jobb/utdanning, venner/familie, trening og konkurranse.

Uttak EM luft 2014

Forhåndsvarsel! NB!

Planlegg med at uttaket foregår under Fredrikstad Open 2013, begge konkurranser.

Dersom tidspunkt passer vil også Swedish Cup inngå i uttaket. Dette kommer an på påmeldingsfristen til EM neste år.

Vi vet ikke ennå når EM luft 2014 arrangeres, men stedet er Moskva.