



NORGES FEKTEFORBUND

Sportslig plan 2017 - 2024

Mål og strategi

Hovedmål:

- ◆ Kvalifisere talentfulle og yngre norske fektere til OL 2024
- ◆ Oppnå jevnlig toppl plasseringer i internasjonale stevner og vinne medaljer

Delmål:

- ◆ Legge til rette for at talentene tar steget videre inn på toppnivå som seniorer med internasjonale toppl plasseringer og medaljer
- ◆ Etablere en modell for profesjonell satsing på toppidrett for fremtiden som filtrerer ned til profesjonell satsing i klubbene
- ◆ Stille med størst tropp og vinne minst et gull under Junior-Kadett Nordisk Mesterskap på hjemmebane 2019



Internasjonale resultater siste 25 år



- Primært takket være to trenere (10 medaljer - Mariusz, 4 medaljer Klaudi, 1 medalje Samuil)
- Norsk fekting er en solskinnshistorie (15 individuelle internasjonale medaljer de siste 25 år 1991-2016)
 - (3 - senior, 2 - u23, 6 - junior, 4 - kadett)
- Til sammenligning tre medaljer i perioden før (1966-1990)
 - (3 - junior)



Viktigste faktorer for suksess siste 25 år



- ◆ Profesjonelle og motiverende trenere som følger opp fektere både på trening og konkurranser
- ◆ Stort fokus på beinarbeid og tekniske-taktiske ferdigheter
- ◆ Rikelig treningsmengde (ca. 800 timer - 16 timer/uke)
- ◆ Mye internasjonal sparring i form av konkurranser og samlinger

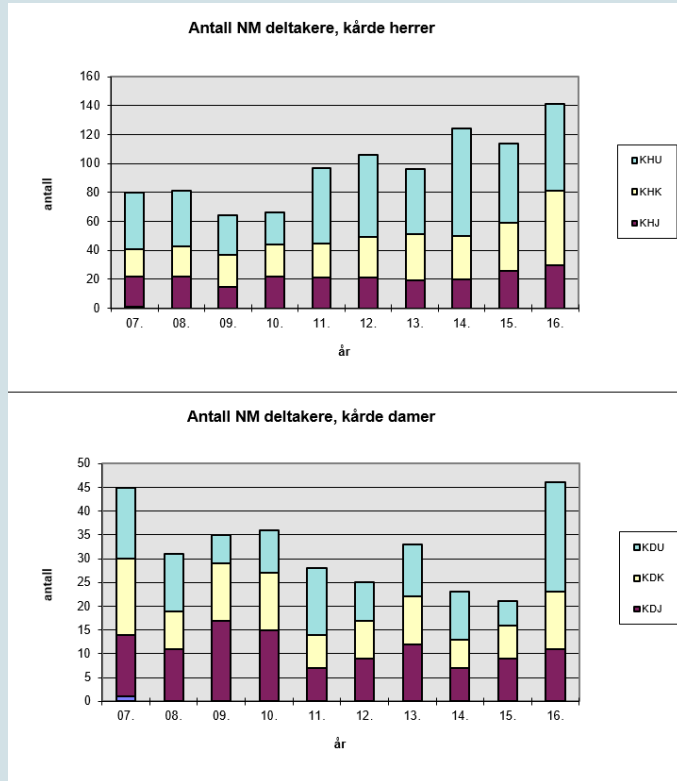


Status i 2017

- ◆ Stort generasjonsskifte (største på flere ti-år)
- ◆ Landslagsfekterne trener i gjennomsnitt 6 timer per uke
- ◆ Få fektere har egne treningsplaner og fører treningsdagbok
- ◆ Lite fokus på beinarbeid og grunntrening
- ◆ Nesten ingen trener i helgen (fredag - søndag)
- ◆ Dagens ungdom har det for bra!



... men det positive er



- ◆ Rekordstor aktivitet i de yngste klassene
- ◆ 52 % økning i antall deltakere i junior-kadett-ungdoms NM fra 2007 til 2016
- ◆ 45 % økning etter OL 2012
- ◆ Økt synlighet i media (Hotel Cæsar, Golden Goal, Anno, Mesternes Mester og aviser både nasjonalt og lokalt)



Norsk fektings største utfordringer

- ◆ Manglende trenerressurser, få trenere med erfaring fra internasjonal toppfekting
- ◆ Fulltidsansatte trenere kun i Bygdø og Njård, som følger fekternes utvikling både på trening og konkurranser, lager stevneplaner og treningsopplegg
- ◆ Bare noen få klubber disponerer sine egne treningsaler 24/7



1. - 2. treningsår (12-13 år) - Yngre ungdom

- ◆ Bosted: Hos foresatte
- ◆ Studier/jobb: Barneskole (6. - 7. klasse)
- ◆ Trener: Klubb
- ◆ Organisatorisk ansvar og økonomisk støtte: Klubb og foresatte
- ◆ Antall treningsøkter: 3 økter/uke
- ◆ Antall fekteøkter: 3 økter/uke
- ◆ Antall konkurranser: 8 konkurranser/år (4 regionale, 4 norske)
- ◆ Antall samlinger: 2 regionssamlinger
- ◆ Mål: Deltakelse U13 NM
- ◆ Tema: Lære å trene



3. - 4. treningsår (14-15 år) - U15

- ◆ Bosted: Hos foresatte
- ◆ Studier/jobb: Ungdomsskole (8. - 9. klasse)
- ◆ Trener: Klubb
- ◆ Organisatorisk ansvar og økonomisk støtte: Klubb og foresatte
- ◆ Antall treningsøkter: 5 økter/uke
- ◆ Antall fekteøkter: 4 økter/uke
- ◆ Antall basisøkter: 1 økt/uke
- ◆ Antall konkurranser: 12 konkurranser/år (4 regionale, 4 norske, 4 nordiske)
- ◆ Antall samlinger: 2 regionssamlinger, 2 talentsamlinger
- ◆ Mål: Medalje U15 NM
- ◆ Tema: Trene på å konkurrere



5. - 6. treningsår (16-17 år) - Kadett

- Bosted: Hos foresatte evt. skolebestemt
- Studier/jobb: Ungdomsskole (10. klasse), Videregående skole (1. klasse/idrettslinje)
- Trener: Klubb
- Organisatorisk ansvar og økonomisk støtte: Klubb, forbund og foresatte
- Antall treningsøkter: 7 økter/uke
- Antall fekteøkter: 5 økter/uke
- Antall basisøkter: 2 økter/uke
- Antall konkurranser: 4 norske, 4 nordiske, 4 internasjonale, EM/VM
- Antall samlinger: 4 landslagssamlinger i Norge, 2 landslagssamlinger i Utlandet
- Mål: Topp 3 Nordisk, topp 8 Europa Cup, topp 16 EM/VM
- Tema: Trene på å konkurrere



7. - 9. treningsår (18-20 år) - Junior

- Bosted: Hos foresatte evt. skolebestemt
- Studier/jobb: Videregående skole (2. - 3. klasse/idrettslinje), høyskole/universitet
- Trener: Klubb
- Organisatorisk ansvar og økonomisk støtte: Klubb, forbund og foresatte
- Antall treningsøkter: 9 økter/uke
- Antall fekteøkter: 6 økter/uke
- Antall basisøkter: 3 økter/uke
- Antall konkurranser: 4 norske, 4 nordiske, 4 internasjonale, EM/VM
- Antall samlinger: 4 landslagssamlinger i Norge, 2 landslagssamlinger i Utlandet
- Mål: Topp 3 Nordisk, topp 8 JWC, topp 16 EM/VM
- Tema: Trene på å vinne

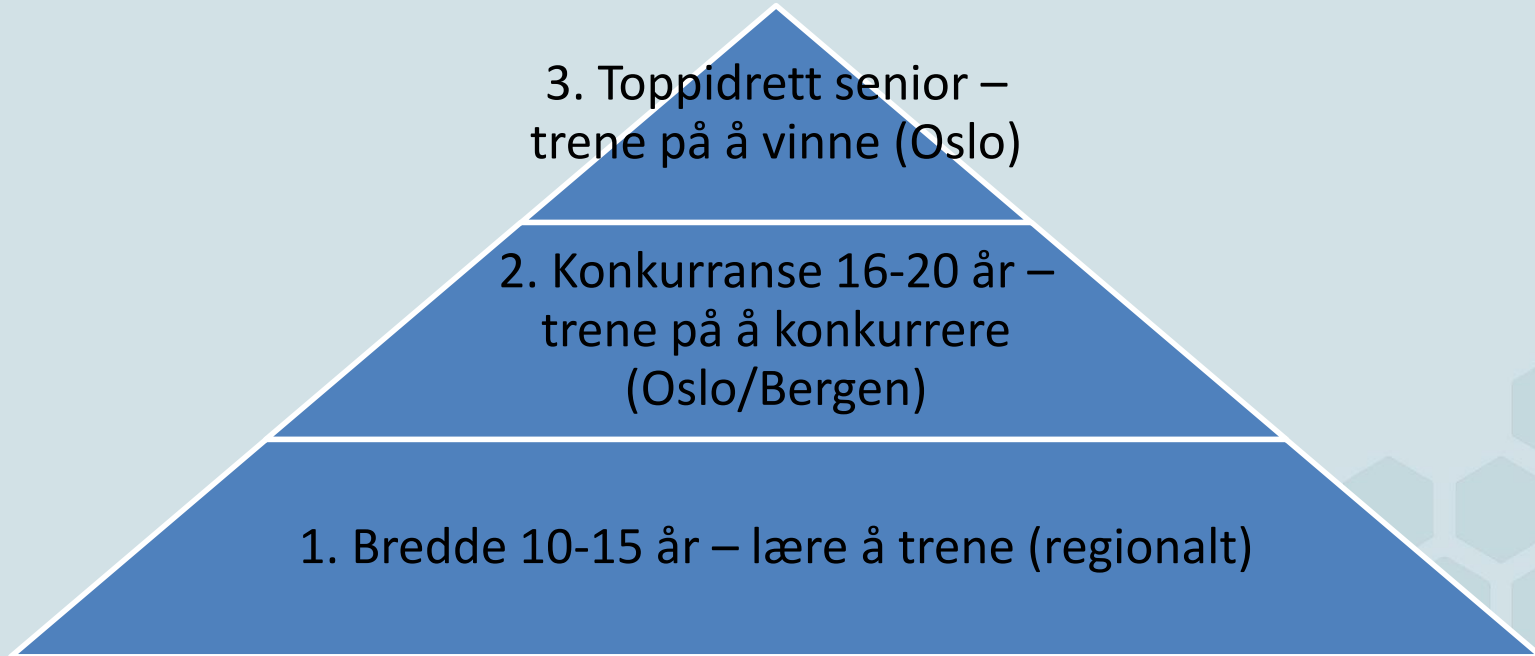


10. - 12. treningsår (21-23 år) - U23

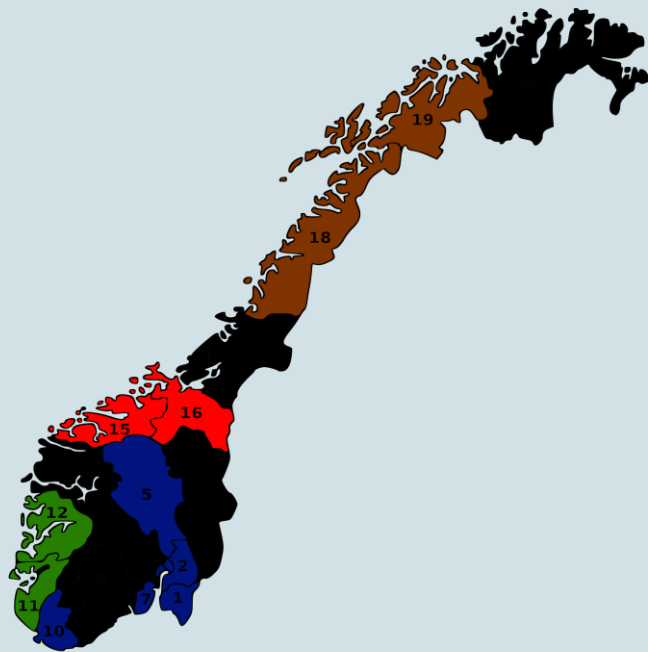
- ◆ Bosted: Hos foresatte evt. skolebestemt
- ◆ Studier/jobb: Høyskole/universitet (50 %)
- ◆ Trener: Klubb
- ◆ Organisatorisk ansvar og økonomisk støtte: Klubb og forbund
- ◆ Antall treningsøkter: 9-11 økter/uke
- ◆ Antall fekteøkter: 6-7 økter/uke
- ◆ Antall basisøkter: 3-4 økter/uke
- ◆ Antall konkurranser: 4 norske, 8 internasjonale, EM/VM
- ◆ Antall samlinger: 2 landslagssamlinger i Norge, 4 landslagssamlinger i Utlandet
- ◆ Mål: Topp 3 Nordisk, topp 32 WC/EM/VM
- ◆ Tema: Trene på å vinne



Utvikling av toppfekte i 3 steg



3 regioner (rød, grønn og blå)



- ◆ **Region rød** (Møre og Romsdal, Sør-Trøndelag)
- ◆ **Region grønn** (Rogaland og Hordaland)
- ◆ **Region blå** (Vest-Agder, Vestfold, Akershus, Oslo, Østfold og Oppland)



Mål og strategi

Hovedmål:

- ◆ Lære ungdomsfekterne god treningskultur og inspirere dem til videre satsning
- ◆ Øke aktiviteten i aldersgruppen 10-17 år (med 10 % i form av flere deltakere på NC og NM)

Delmål:

- ◆ Kompetanseutvikling i de mindre klubbene med arrangering av stevner, dømming og trening av ungdommer



Region rød (Møre og Romsdal, Sør-Trøndelag)

- ◆ Klubber (6): Ålesund FK, **Molde FK**, **Kristiansund FK**, **Tordenskiold Trondheim FK**, NTNUI Fekting og Luftkrigsskolen
- ◆ Avstander: Ålesund - Molde (01:50), Molde - Kristiansund (01:30), Kristiansund - Trondheim (04:40)
- ◆ 4 regionale stevner i Kadett, U15, U13 og U11
- ◆ 2 regionale samlinger for Kadett, U15 og U13
- ◆ Kompetanseutvikling: stevneleder-, dommer- og trenerkurs
- ◆ Invitering av LL-fektere og sportslig leder til samlinger



Region grønn (Rogaland og Hordaland)

- ◆ Klubber (4): **Stavanger FK**, **Bergens FK**, FK Musketer og BSI Fekting
- ◆ Avstander: Stavanger - Bergen (05:00)
- ◆ 4 regionale stevner i Kadett, U15, U13 og U11
- ◆ 2 regionale samlinger for Kadett, U15 og U13
- ◆ Kompetanseutvikling: stevneleder-, dommer- og trenerkurs
- ◆ Invitering av LL-fektere og sportslig leder til samlinger



Region blå (Vest-Agder, Vestfold, Akershus, Oslo, Østfold og Oppland)

- ◆ Klubber (15): Kristiansand FK, Kristiansand KFK, **Sandefjord FK**, **Nøtterøy FK**, Bærum FK, **Nesodden FK**, Attaque FK, **Bygdø FK**, FK Affekt, Krigsskolen, **Njård FK**, **Oslo FK**, OSI Fekting, FK Fredrikstad og Gjøvik FK
- ◆ Avstander: Stor-Oslo (maks. 2 timer)
- ◆ 4 regionale stevner i Kadett, U15, U13 og U11
- ◆ 2 regionale samlinger for Kadett, U15 og U13
- ◆ Kompetanseutvikling: stevneleder-, dommer- og trenerkurs
- ◆ Invitering av LL-fektere og sportslig leder til samlinger



Regionale samlinger (U13/U15/Kadett)

- ◆ 2 regionssamlinger årlig i tre regioner (ca. 24 fektere)
- ◆ Fordeling av plasser skjer av sportslig leder i god tid før samlingen

Plan

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| ◆ Lørdag I økt: 12:00 - 14:00 | Søndag I økt: 10:00 - 12:00 |
| ◆ Lørdag II økt: 16:00 - 18:00 | Søndag II økt: 14:00 - 16:00 |
| ◆ Sosialt - felles mat lørdag kveld | |

Økonomi

- ◆ Forbundet betaler for salleie, trenerleie og felles mat lørdag kveld
- ◆ Fektere/klubb betaler for transport og hotellovernatting



Regionale konkurranser

- ◆ 4 regionale konkurranser årlig i tre regioner
- ◆ Individuelle konkurranser for U11, U13, U15 og kadett
- ◆ Arrangeres i hovedsak hos de mindre klubbene

Stevnesystem:

- ◆ U11: Tre puljerunder til 5 støt. Den tredje og siste puljerunden nivådeles fekterne i finale A, finale B etc.
- ◆ U13: To puljerunder til 5 støt. De fire beste fekterne feker semifinaler og finaler til 15 støt.
- ◆ U15: En puljerunde til 5 støt. Alle går videre til direkte eliminasjon.
- ◆ Kadett: En puljerunde til 5 støt. Alle går videre til direkte eliminasjon.



Talentsamlinger (U13/U15)

- ◆ 2 talentsamlinger årlig (ca. 16 fektere), i mai (slutten av sesongen) og i oktober (forbindelse med Oslo Cup)
- ◆ Uttak skjer av sportslig leder i god tid før samlingen
- ◆ Arrangeres i Oslo, med overnatting på Toppidrettssenteret
- ◆ Bruke kommende trenere utdannet gjennom «Trenerløypa»

Økonomi

- ◆ Egenandel 1000 kr for alle fektere
- ◆ Forbundet dekker fly og hotell for alle fektere
- ◆ Forbundet betaler for salleie, trenerleie og mat



Utvidet satsing - konkurransefekting



- ◆ **Bygdø FK / Njård** (Mariusz Piasecki, Samuil Kaminski, Frederic Roqueta)
- ◆ **Bergens FK** (Georgi Zazitski, Vitaly Ageyev)

Alle fektere som ønsker å satse bør i aldersgruppen 16-20 år trene i enten Oslo eller i Bergen (idrettsgymnas)



Mål og strategi

Hovedmål:

- ◆ Vinne medaljer i nordiske konkurranser og oppnå jevnlig toppl plasseringer i internasjonale stevner
- ◆ Utvikle hele mennesket med fokus på gode holdninger og resultater på både skolebenken og idrettsbanen

Delmål:

- ◆ Lære fekterne at målrettet og systematisk arbeid skaper en fremtidig prestasjonskultur



Nasjonale samlinger

- ◆ 4 landslagssamlinger i Norge (ca. 12 fektere)
- ◆ Uttak skjer av sportslig leder i god tid før samlingen
- ◆ Arrangeres i Oslo, med overnatting på Toppidrettssenteret

Økonomi

- ◆ Egenandel 500 kr for alle fektere
- ◆ Forbundet dekker fly og hotell for alle fektere
- ◆ Forbundet betaler for salleie, trenerleie og mat



Internasjonale samlinger

- ◆ 2 landslagssamlinger i Utlandet (ca. 6 fektere)
- ◆ Uttak skjer av sportslig leder i god tid før samlingen

Økonomi

- ◆ Egenandel 1 000 kr for alle fektere
- ◆ Forbundet dekker fly og hotell for alle fektere
- ◆ Forbundet gir trenerstøtte



Elitesatsing



Elitesatsing må skje i Oslo i samarbeid med klubb og Olympiatoppen. Anbefaler fektere å drive med deltidsstudier.



Toppidrettssatsing

- ◆ Morgen- og kveldsøker i regi av klubb i Oslo
- ◆ To felles basisøker i uken i regi av Olympiatoppen for tekniske/taktisk idretter
- ◆ Månedlige dagssamlinger i regi av Olympiatoppen for tekniske/taktisk idretter, hvor temaer som prestasjonskultur, mental trening, ernæring etc.
- ◆ Reise utenlands for å få internasjonal sparring i form av konkurranser og samlinger
- ◆ Strengere krav til landslaget (ikke bare resultatkrav, men også treningskrav)
- ◆ Gi reisestøtte til lagstevner
- ◆ Flere nasjonale og internasjonale samlinger mot egenandel
- ◆ Bedre og tettere oppfølging av landslagsfekte
- ◆ Felles treningsplaner utenfor sesong for beinarbeid og grunntrening



Landslagsregler

Reisestøtte:

- 4000 kr reisestøtte til fektere på landslaget
- 2000 kr reisestøtte til andre som deltar på lagfekting (uttak av sportslig leder)

Krav for å motta reisestøtte:

- Utarbeide årsplaner sammen med klubbtrener og informere sportslig leder
- Trene minimum 5 økter i uken
- Fylle OLT-dagbok daglig
- Gjennomføre «Ren utøver» hos Antidoping Norge
- Obligatorisk deltakelse på treningssamlinger
- Implementering av landslagskontrakter



Konklusjon - hva bør norsk fekting gjøre?

Kortsiktige tiltak (innen 2018)

- Innføre sterkere regionalt samarbeid i aldersgruppene U11, U13 og U15
- Oppfordre kadett- og juniorfekteere som ønsker å satse til å gå på idrettsgymnas
- Ha en sentralisert modell for seniorfekteere i Oslo med tett tilknytting til Olympiatoppen og Høyskolen/Universitetet i Oslo
- Én til to felles treningsøkter i uken for fekteere i Oslo
- Invitere fekteere fra Stor-Oslo til Bygdø for å delta på månedlige treningskonkurranser

Langsiktige tiltak (innen 2020)

- Arbeide for å ansette fulltidstrenerne i Bergen, Stavanger og Trondheim. I Bergen kan treneren ta hånd om både BF/BSI, i Trondheim TTF/NTNU og i Stavanger STF/SSI)
- Arbeide for at klubbene kan få mere halltid eller egne saler slik at aktivitetstilbudet kan økes
- Landslagkontrakter

