



NORGES FEKTEFORBUND

Sesongen 2022/2023

Mål og strategi

Hovedmål:

- ◆ Kvalifisere talentfulle og yngre norske fektere til OL 2028.
- ◆ Oppnå jevnlig toppl plasseringer i internasjonale stevner og vinne medaljer på Nordisk Mesterskap.

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.





Satsningsgruppen

Høsten 2020 etablerte Fekteforbundet satsningsgruppen.

«Et treningstilbud i regi av Fekteforbundet, i tillegg til vanlig klubbtrening for utøvere f. 2006 eller tidligere som ønsker å satse utover klubbtilbudet.»

Forventinger som ble stilt til utøvere som ønsket å være med var:

- ◆ Å delta på alle treningssamlinger (ca. 8 per år) og nasjonale/nordiske konkurranser (ca. 8 per år)
- ◆ Å trene minst 12 treningstimer per uke
- ◆ Å føre treningsdagbok
- ◆ Å ha fremgang på fysiske tester
- ◆ Å følge Fekteforbundets spilleregler



Satsningsgruppen - positive effekter

- ◆ Flere trener mer og mer variert.
- ◆ Flere har begynt på toppidrettsgymnas (Wang, NTG, Tertnes, Stend).
- ◆ Bedre treningskultur og mer kontinuitet i treningsarbeidet.
- ◆ Økt motivasjon til å satse mer på fekting.
- ◆ Bedre nordiske og internasjonale resultater.

<https://www.fekting.no/blog/post/179550/fire-norske-mesterskapsmedaljer-i-nordisk?ispage=true>

<https://www.fekting.no/blog/post/183783/aleksander-malvik-tok-em-bronse?ispage=true>



Satsningsgruppen - utfordringer

- ◆ Større interesse enn først tenkt og dermed utfordrende å følge opp fekterne utenom treningssamlingene.
- ◆ Utfordringer både med tanke på plass og trenerressurser.
- ◆ Stor nivåforskjell både fysisk og teknisk mellom de eldste og yngste på treningssamlingene.
- ◆ Lite trenerinvolvering - for få trenere ønsker å bidra inn mot treningssamlingene og dermed lite kompetanseheving ut i klubbene.



Endringer etter to år

- Fra og med sesongen 2022/2023 (høsten 2022) etablering av en ny gruppe (utviklingsgruppe A).
- Satsningsgruppen (utviklingsgruppe B) forblir som i dag, men de mest motiverte og treningsvillige fekterne som i tillegg kan vise til at kriteriene er oppfylt, blir en del av utviklingsgruppe A der det vil stilles enda større krav og oppfølgingen blir bedre.
- Utviklingsgruppe A vil i tillegg til nasjonale treningssamlinger gjennomføre treningssamlinger i utlandet for å få sparring på et høyere nivå.



Veien videre

- ◆ Felles treningssamling for både utviklingsgruppe A og B.
- ◆ Hver gruppe får sin egen hovedansvarlig som skal følge opp slik at kravene som stilles til en hver tid blir fulgt.
 - ◆ *Utviklingsgruppe A (6-8 fektere) - ansvarlig Bartosz?*
 - ◆ *Utviklingsgruppe B (20-24 fektere) - ansvarlig Fredrik?*
- ◆ Treningssamlingene blir arrangert ulike steder i landet for at kompetansen spres ut til flere klubber.
- ◆ Klubbtrenerne som har fektere i satsningsgruppen må i større grad bidra på samlingene.



Minimumskrav for utviklingsgruppe A

1. Stevner og samlinger

- *Stille på 100% av alle treningssamlinger og de stevnene som settes opp i årsplanen i samarbeid mellom klubbtrener og sportslig leder.*

2. Treningsmengde

- *I sesongen skal kadetter og juniorer trene i gjennomsnitt minimum 14 timer per uke og seniorer 16 timer per uke, hvor ca. halvparten er fekting og halvparten er grunntrening.*

3. Treningsdagbok

- *Føre treningsdagboken regelmessig og nøye. Oppdateres i Bestr senest den 1. i måneden.*

4. Testresultater

Positiv utvikling av testresultater. Testene er bestått og godkjent hvis flertallet av alle tester er positive.

5. Prestasjoner

- *Kjempe om medaljer i viktige nordiske stevner. Ha positiv utvikling av prestasjoner i viktige uttakstevner og mesterskap.*

6. Annet

- *Alle skal etterleve treningsgruppens spilleregler.*



Minimumskrav for utviklingsgruppe B

1. Stevner og samlinger

- *Stille på minimum 80 % av treningssamlinger og alle norske rankingstevner.*

2. Treningsmengde

- *I sesongen skal kadetter, juniorer og seniorer trene i gjennomsnitt 12 timer per uke, hvor ca. halvparten er fekting og halvparten er grunntrening.*

3. Treningsdagbok

- *Føre treningsdagboken regelmessig. Bestr anbefales som plattform.*

4. Prestasjoner

- *Positiv utvikling av testresultater. Testene er bestått og godkjent hvis flertallet av alle tester er positive.*

5. Annet

- *Alle skal etterleve treningsgruppens spilleregler.*



Uttak til utviklingsgruppe A og B sesongen 2022/2023

- ◆ For å legge treningsgrunnlaget som skal til for prestasjonsutvikling og eventuell fremtidig idrettskarriere har vi laget uttakskriteriene og arbeidsmålene som er vesentlig å innfri. Det er treningskulturen og prosessen vi fokuserer på. Resultatene kommer på sikt, som en virkning av dette. Vi ønsker å legge til rette for at utøvere som vil satse internasjonalt får mulighet til det. Det betyr at de må legge et treningsgrunnlag nå, på nivå med de beste i sin alder.
- ◆ Klubbtrenerne har kommet med innstilling på hvilke fektere de ønsker inn i utviklingsgruppene sesongen 2022/2023. Alle vil få tilbud om plass i enten utviklingsgruppe A eller B så lenge de kan vise til at kriteriene er oppfylt.
- ◆ På bakgrunn av kriteriene og sportslig leder sin faglige begrunnelse vil det fattes et vedtak på hvilke fektere som får plass i utviklingsgruppe A i september.



Utviklingsgruppe sesongen 2022/2023

U23	U20		U17	
Tomas Geitung (BF)	Henning Karlsen (BF)	Adrian Grandal (OF)	Ada Sofie Gildernes (BF)	Filip Zeljkovic (NJF)
Truls Straumøy (BF)	Olav Eikanger (BF)	Ivo Vatne Deledda (OF)	Julian Hoover (BF)	Martin A. Vik (NJF)
Andreas Klaveness (BYF)	Vilde Tengesdal (BF)	Didrik Nordtveit (STF)	Julius Edelmann (BF)	Mie Selinger (NJF)
Benjamin Humlen Dahlbo (NJF)	Erik Hoff (BYF)	Emilis Krasikovas (STF)	David Fall (BYF)	Conrad Danielsen (OF)
Marcus Brobakken (NJF)	Inge Sørum (BYF)	Leila Chevallier (STF)	Franz Philip Holmen (BYF)	Johannes Øistad (OF)
Aleksei Skachkov (STF)	Aleksander Malvik (NJF)		Viktor Hagen Breivik (BYF)	
Svend Markus Eeg (STF)	Henrik Walle (NJF)		Elsa Hellebø (NJF)	
Yusuf Kurt (STF)	Tristan Moe Lumb (NJF)		Felix Assum (NJF)	



Fekteforbundets tester juni 2022

Utholdenhet:

- ◆ 3000 m
- ◆ Kassehopp 60 sek

Styrke:

- ◆ Push ups 60 sek
- ◆ Sit ups 30 sek
- ◆ Medisinballstøt 3 kg venstre/høyre

Spent:

- ◆ Stille lengde i meter
- ◆ 3-hopp i meter



Mål for sommeren - 3 til 4 økter i uken

Utholdenhet 60 min

- To langturer per uke: Rolig løping i 45-60 min
- Én intervalløkt per uke: Oppvarming i 15 min. 4 x 4 min intervall med 1 min pause mellom hvert intervall. Nedjogging i 10 min.

Styrke / spenst 30 min

- 8 øvelser - 45 sek arbeid / 15 sek pause - 3 serier. Med utgangspunkt i Fredrik sine øvelser, sett opp en liste med 24 øvelser og fordel disse på tre ulike økter.

Beinarbeid / bevegelighet 30 min

- 15-20 min med/uten kårde. Avsluttes med 10-15 min uttøying.

Ekstra: sykling, svømming, kajakk etc.



Viktig informasjon om utviklingsgruppene

- Pandemien er over og det blir første normale sesong på tre år.
- Det er obligatorisk oppmøte på samlinger og konkurranser i henhold til kriteriene som er fastsatt. Det vil bli gitt advarsler til de som ikke følger opp og etter noen advarsler vil plassen gis bort til en annen.
- Alle skal trene det antall timer som det legges opp til og dokumentere dette gjennom en treningsdagbok eller lignende.
- Alle skal følge en treningsplan i sommer og trene regelmessig så langt det lar seg gjøre. Det skal vises fremgang på noen av Fekteforbundets tester.
- Utviklingsgruppene vil få en ansvarlig fra Fekteforbundet som skal følge opp at kriteriene som er fastsatt blir oppfylt.
- Dere må tenke gjennom sommeren om dere vil være med på dette opplegget eller ikke. Enten så er man med hele sesongen eller så er man ikke det.
- Egenandel for å være med på utviklingsgruppe A og B er 3000 kr/sesong.



Terminlister, uttakskriter og rankingstevner

- Den internasjonale kalenderen har nå blitt publisert av FIE på sine nettsider:
<https://fie.org/competitions/download?name=&status=&gender=&weapon=e&type=&season=2023&level=&competitionCategory=&fromDate=&toDate=&format=pdf>
- Den europeiske kalenderen har derimot enda ikke blitt publisert. Det gjør det veldig vanskelig å planlegge sesongen og det er ikke mulig å vedta en fullstendig terminliste med rankingstevner eller uttakskriterier før det blir klart.

Foreløpig rankingstevner i august-oktober

- 24-28 aug: Nordisk Mesterskap København (S, J, K, U)
- 10-11 sep: Uppsala Cup (J, K, U)
- 17-18 sep: World Cup Satellitt Stockholm (S)
- 24-25 sep: World Cup Satellitt Turku (S)
- 29-30 okt: World Cup Satellitt Oslo (S)



Datoer for treningssamlinger

Fullstendig liste blir klart i løpet av sommeren når alle de andre kalenderne blir klare.

Datoer treningssamlinger sesongen 2022/2023

- ◆ 1: 20-21 aug: Treningssamling i Oslo
- ◆ 2: xx-xx okt: Treningssamling i xxx
- ◆ 3: xx-xx des: Treningssamling i xxx
- ◆ 4: xx-xx feb: Treningssamling i xxx
- ◆ 5: xx-xx apr: Treningssamling i xxx
- ◆ 6: xx-xx juni: Treningssamling i Oslo



Fekteforbundets mål fra og med sesongen 2022/2023

- ◆ Øke antall fektere fra fem til åtte på idrettsgymnas i Oslo, Bergen og Stavanger.
- ◆ Etablere en utviklingsgruppe A og bruke gruppen aktivt inn mot Olympiatoppen.
- ◆ Gjennomføre seks treningssamlinger for utviklingsgruppe A og B per år
- ◆ Ha minst ti samlingsdøgn i utlandet for utviklingsgruppe A per år



Fekteforbundets mål fra og med sesongen 2024/2025

- ◆ Øke antall fektere fra åtte til ti på idrettsgymnas i Oslo, Bergen og Stavanger
- ◆ Etablere et seniorlandslag med treningsbase i Oslo.
- ◆ Samarbeide med Universitet og Høyskoler i Oslo slik at seniorlandslaget har mulighet til å kombinere studier og toppidrett.
- ◆ Leie inn en landslagstrener som får i oppgave å gjennomføre tre ukentlige morgenøkter der elever som går på idrettsgymnas også blir med på øktene.



Olympiatoppen og høyere studier

- Olympiatoppen har inngått avtaler med en rekke utdanningsinstitusjoner om tilrettelegging av studiene slik at toppidrettsutøvere skal få mulighet å kombinere toppidrettssatsing med utdanning.
- Handelshøyskolen BI, Norges Idrettshøyskole, Norges miljø- og biovitenskapelige universitet, OsloMet og Universitet i Oslo er eksempler på aktuelle studiesteder.
- Fekterne studerer deltid/heltid. I tillegg til tre ukentlige morgenøkter er det kveldsøkter i regi av lokal klubb som f.eks. Njård eller Bygdø.

<https://olympiatoppen.no/fagomrader/utdanning-og-karriere/toppidrett-og-studier/>



EPEE/SABRE/FOIL

JUNIOR & CADET FENCING WORLD CHAMPIONSHIPS

2022

SABRE/FOIL
/EPEE/SABRE
SABRE/FOIL/EPEE
/FOIL/EPEE

