

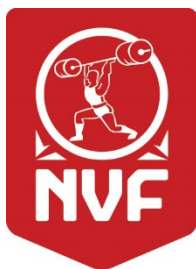


Prosjektbeskrivelse

Norges vektløfterforbunds Landslag

2018-2024

(Revidert 2018)



NORGES VEKTLØFTERFORBUND
Norwegian Weightlifting Federation

Tønsberg 14. november 2017

Forord

Norsk vektløfting er i utvikling og vi ser en økt interesse for idretten vår. Flere og flere får erfaring med vektløfting som treningsform og finner etter hvert veien videre til konkurranse. Vi ser at nivået også øker og at flere trenere og aktive ser mulighet for å kunne prestere på et høyere internasjonalt nivå. Norges Vektløfterforbund ønsker å bidra til disse trenerne og aktive, som er villige til å gi det lille ekstra, med å utforme et sentralt satsingsprosjekt og en plan for toppidretten i NVF. Det å være toppidrettsutøver i Norge er ingen enkel oppgave og spesielt ikke vår idrett som har begrenset med ressurser sammenliknet med våre konkurrerende nasjoner. NVF sin oppgave blir da å gjøre det beste ut i fra de ressursene vi har ved å lage en plan slik at man får en gjennomgående struktur mot et felles mål og sikrer optimal utnyttelse av midlene våre. Kvalitet i treningshverdagen er hovedfokuset i Landslagsprosjektet og det er nettopp det daglige arbeidet som legges ned klubbene av utøver og trener som gir utvikling på sikt. Utøvere og trenere tilegnes større frihet til å finne individuelle tilpasninger og smarte løsninger for sin situasjon men under forutsetning av nøye planlegging og begrunnelse for de tiltakene som gjøres. Dette må til for å sikre kvalitet i hvert eneste ledd og sørge for at vi alle drar i riktig retning.

Jarleif Amdal

Sportssjef

Norges Vektløfterforbund

Innhold

1.0	Landslagets overordnede hensikt og visjon.....	4
1.1	Hovedmål	4
1.2	Delmål	4
1.3	Strategi	5
1.4	Organisering.....	5
2.0	Tilbud	5
2.1	Samlinger	6
2.2	Utviklingsstøtte	6
2.3	Medisinsk behandling	6
2.4	Landslagstøy.....	7
3.0	Arbeidsmåte	7
3.1	Årsplan	7
3.2	Fokusområder	8
3.3	Resultatmål	8
3.4	Tillitsvalgt i utøvergruppa	9
3.5	Utøvermøter	9
3.6	Individuelle samtaler.....	9
3.7	Kommunikasjon med utøvere og klubbtrenerne	9
3.8	Involvering av regionstrenerne	10
4.0	NVFs Rekruttgruppe.....	10
5.0	Ansvarsfordeling	11
5.1	NVF Styret sine arbeidsoppgaver.....	11
5.2	Sportssjefen sine arbeidsoppgaver.....	11
5.3	Landslagstrener sine arbeidsoppgaver	12
5.4	Regionstrener sine arbeidsoppgaver	13
5.5	Klubbtrener sine arbeidsoppgaver	13
5.6	Landslagsutøver sine arbeidsoppgaver	14
6.0	Uttakskriterier.....	15
7.0	Evaluerings	15
	Vedlegg 1 - Utøverkontrakt.....	16
	Vedlegg 2 – Antidopingkontrakt	18

1.0 Landslagets overordnede hensikt og visjon

Landslaget (LL) er Norges Vektløfterforbunds satsingsgruppe og skal være et supplement til våre beste utøvere og deres klubber. LL-prosjektet skal til enhver tid være i tråd med NVFs Strategiske plan for perioden 2017-2024 og skal bidra til økt kompetanse innenfor toppidrettsfaget både for trenere og utøvere involvert i prosjektet. Prosjektets overordnede hensikt og visjon er at man skal kunne utvikle en eller flere utøvere som er i toppen i Europa, og som er i stand til å ta medaljer i internasjonale mesterskap, jf. pkt 4 i NVFs Strategiplan.

1.1 Hovedmål

NVFs Strategiske plan 2017-2024 er utformet av klubbene tilknyttet NVF som har satt følgende konkrete mål for toppidrett i norsk vektløfting. Disse målene fungerer som hovedmål for LL-prosjektet:

- Minst to kvinner over 300 poeng
- Minst to menn over 400 poeng

1.2 Delmål

Delmålene er utformet av NVF sitt Sportsutvalg (SU) og legger opp til en stabil progresjon for både utøvere tilknyttet LL-prosjektet og toppidrett i Norsk Vektløfting generelt sett.

- 1 utøver med medalje på OL i 2024
- 2 utøvere kvalifisert til OL 2024
- Topp 5 nasjonsmessig for damer på EM 2024
- Topp 10 nasjonsmessig for herrer på EM 2024
- 5 medaljer på EM 2023
- 2 utøvere blant topp 10 på VM 2022
- 6 utøvere kvalifisert til VM 2021 – minst 1 topp 10 plassering
- Stille med fullt lag og på EM 2021 hvor to utøvere tar medalje
- 1 utøver kvalifisert til OL 2020
- Minimum tre medaljer på EM 2020
- Topp 10 nasjonsmessig for damer på EM innen 2020

- Topp 15 nasjonsmessig for herrer på EM innen 2020
- 5 herrer over 360 poeng innen 2020
- 5 damer over 275 poeng innen 2020
- 4 utøvere kvalifisert til VM i 2019

1.3 Strategi

Prosjektets grunnleggende strategi går ut på å styrke kvaliteten på treningen som gjennomføres ute i klubbene. Det er her det legges ned mest treningstimer og det er stabil trening med god kvalitet over lengre tid som gir toppresultater på sikt. Aktiviteten i LL-prosjektet er dermed rettet slik at det skal kunne gi en positiv effekt i utøveren- og trenerens treningshverdag. Etter hvert ser man for seg at prosjektet kan utvides med flere deltakere opp imot et fullt lag (8 kvinner og 8 menn) samt en ekstra trener. I NVFs Strategiplan 2017-2024 legges det også opp til en sentralisering for de beste løfterne i Norge som på sikt kan implementeres i LL-prosjektet.

1.4 Organisering

NVFs styre er ansvarshavende for LL-prosjektet, regulerer økonomi og godkjenner planer og avtaler som gjøres på vegne av LL. Sportssjefen (SS) og har ansvar for organiseringen av LL-prosjektet og lager, i samråd med NVFs Sportsutvalg (SU), planer, budsjett og søknader knyttet til LL-prosjektet som igjen presenteres for styret som godkjenner disse. LL-trener styrer den praktiske gjennomføringen av prosjektet og er bindeleddet mellom administrasjon og utøvere/trenere. Hver organisasjonsledd sine arbeidsoppgaver er mer beskrevet i Kapittel 4.

2.0 Tilbud

LL-prosjektet skal gi sine utøvere og deres trenere et bredt tilbud gjennom ulike aktiviteter og støtteordninger. Prosjektet skal kunne bidra til at utøverne og trenere øker sin kompetanse innenfor toppidrett og hvordan man kan utvikle resultater på internasjonalt nivå i Norge. Prosjektet har som primærmål å styrke kvaliteten på den daglige treningen som gjøres i klubbene.

2.1 Samlinger

LL-utøverne tilbys fire samlinger per år. Samlingene holdes primært ute i regionene og strekker seg normalt over fire dager. En av samlingene er en internasjonal samling det enten inviteres utenlandske løftere til Norge eller LL-gruppa reiser og trener sammen med andre nasjoner. Denne samlingen kan strekke seg over mer enn fire dager.

Hver samling skal ha et aktuelt tema og ha et faglig opplegg rundt dette slik at utøverne kan få nye impulser og finne smarte løsninger i sin egen treningssituasjon.

2.2 Utviklingsstøtte

Deltakerne i LL-gruppen vil bli tilbudt utviklingsstøtte hvert år. Midlene kan brukes på diverse medisinsk behandling, massasje fra offentlig godkjent fysioterapeut, lege eller annet utstyr som kan knyttes til sportslig utvikling og utbetales mot innlevering av kvitteringer. Størrelsen på beløpet som tildeles avhenger av hvilket nivå utøveren befinner seg på.

Sum	Damer	Herrer
Kr 10 000	265 poeng	380 poeng
Kr 5 000	255 poeng	370 poeng
Kr 2 000	245 poeng	350 poeng

Utviklingsstøtten kan også brukes til andre fagpersoner (kostholdsveiledning, mentaltrener, o.l.) men skal ikke brukes innkjøp av kosttilskudd og diverse andre dagligdagse utgifter.

2.3 Medisinsk behandling

Alle LL-utøvere vil kunne benytte seg av Olympiatoppens helseavdeling. Det presiseres at helseavdelingen på Olympiatoppen ikke kan benyttes som utøvers fastlege men at den kun skal benyttes i spesielle tilfeller som f.eks ved alvorlige skader eller langvarige plager som gjør at utøver ikke kan trene optimalt.

2.4 Landslagstøy

Alle LL-utøvere vil få utdelt Landslagstøy i tråd med gjeldende utstyrsavtale. Landslagstøyet skal kun brukes i forbindelse med landslagsaktiviteter – det vil si samlinger, stevner, oppvisninger, pressekonferanser, o.l.

3.0 Arbeidsmåte

LL-prosjektet verdsetter individuell tilpasning innenfor rimelighetens grenser. Det vil si at det gis anledning til at utøvere får trene egne opplegg utarbeidet med klubbtrener så lenge de ikke strider mot NVFs Strategiplan. Tilpasningen stiller krav til en gjennomført struktur med god planlegging og god kommunikasjon mellom LL-trener, utøver og klubbtrener. Opplegget skal fokusere på den enkelte utøvers utfordringer og hva han/hun bør forbedre for å kunne prestere på et høyere sportslig nivå på sikt.

3.1 Årsplan

Som en del av den individuelle tilpasningen skal det utformes individuelle årsplaner for hver enkelt LL-utøver. Dette er for å sikre en struktur og effektivitet i den daglige treningen opp imot utvalgte konkurranser og samlinger. Årsplanen skal utformes hvert år og skal være en mal for det kommende året. Det er naturlig å måtte gjøre endringer på denne underveis for å tilpasse evt. Situasjoner som oppstår. Årsplanen skal ikke være for detaljert men skal inneholde følgende:

- Aktuelle konkurranser og en gradering av disse
- Treningssamlinger
- Periodisering
 - Grunntreningsperiode
 - Konkurransforberedende periode
 - Konkurransperiode
 - Overgangsperiode
- Intensitetsfordeling
 - Lett periode
 - Middels periode

- Tung periode

Årsplanen skal utformes av utøver i samråd med klubbtrener og skal sendes til LL-trener. Dersom det gjøres endringer på planen er det utøvers eget ansvar å påse at LL-trener til enhver tid har siste versjon.

3.2 Fokusområder

Hver LL-utøver i samråd med klubbtrener skal definere sine fokusområder som den aktuelle utøveren ønsker å jobbe med i den daglige treningen. Fokusområdene representerer ulike mestringsmål som utøver og klubbtrener skal jobbe mot og skal utformes i fire ulike kategorier: rykk, støt, styrke og holdninger/rutiner. Hver kategori skal inneholde minimum ett og maksimum tre punkter som utøver og klubbtrener mener er essensielle å jobbe med for å kunne utvikle seg. Punktene skal inneholde følgende:

- **Hva** skal det jobbes med?
- **Hvorfor** skal det jobbes med akkurat dette?
- **Tiltak og hyppighet** som skal iverksettes for å nå det aktuelle målet?
- **Evaluering**. Når skal man vurdere tiltakene som er gjort?

Punktene skal ta utgangspunkt i den aktuelle utøverens nåværende situasjon og han/hennes egne utfordringer. Hvert punkt skal defineres så kort og konkret som mulig og skal signeres både av utøver og klubbtrener slik at en sikrer en felles forståelse for hva det jobbes med i det daglige treningsarbeidet.

3.3 Resultatmål

I tillegg til mestringsmålene definert i pkt. 3.2 skal også hver utøver definere sine egne resultatmål for hvert år. Disse målsetningene utformes slik at de ser på utøverens forventninger (drømmemål) opp imot hva utøveren mener er akseptabelt og til slutt det faktiske resultatet. Resultatmålene utformes ikke bare i konkurranseøvelsene men også i de ulike hjelpeøvelsene. Det er det beste resultatet oppnådd i den aktuelle øvelsen gjennom hele året som registreres. Grunnen til at det gjøres på denne måten er pga. ulik prioritering og øvelsesfordeling ihht. årsplan og fokusområder. Ved utgangen av hvert år vurderes resultatene sammen med utøver og klubbtrener opp imot målsetning for å se hva som bør vektlegges det kommende året.

3.4 Tillitsvalgt i utøvergruppa

Ved første samling hvert år skal utøverne velge en tillitsvalgt for LL-gruppa. Tillitsvalgt skal være bindeleddet mellom utøvergruppa og LL-trener og skal også kunne kommunisere direkte med styret i NVF. LL-gruppas tillitsvalg skal lede utøvermøter og fremme utøvernes mening i aktuelle diskusjoner – for eksempel innen planlegging og organisering rundt LL-aktivitetene. LL-trener skal ha minst ett møte med Tillitsvalg hver samling.

3.5 Utøvermøter

Hver samling skal det settes av tid til utøvermøter hvor utøverne kan ta opp aktuelle temaer knyttet til prosjektet uten at noen av trenerne er tilstede. Tillitsvalgt i LL-gruppa skal lede møtet og levere rapport i fra møtet til LL-trener i etterkant. Rapporteringen gjøres muntlig.

3.6 Individuelle samtaler

LL-trener skal ha minimum to individuelle samtaler med hver utøver i LL-gruppa hvert år. Disse samtaler skal gi LL-trener en bedre forståelse for hver utøvers hverdag og utfordringer også utover det sportslige. LL-trener kan også ta opp eventuelle utfordringer knyttet til utøvers klubb dersom utøver ønsker dette. LL-trener forplikter seg til å håndtere eventuell personlig informasjon med varsomhet og ikke dele denne informasjonen med andre. Dersom det kommer frem særdeles bekymringsverdige opplysninger kan LL-trener forhøre seg med eksterne spesialister for rådgivning så lenge utøverens identitet holdes anonym.

LL-trener skal også ha minst en individuell samtale med klubbtrener for hver utøver hvert år hvor man diskuterer utøverens utvikling og planer. Det er ønskelig at denne samtalen gjøres personlig og ikke bare over telefon.

3.7 Kommunikasjon med utøvere og klubbtrenere

LL-trener skal opprette en egen utøvermappe på Google-disk og gi utøver og klubbtrener tilgang til denne. I denne mappen kan utøver, klubbtrener og LL-trener laste opp filmer og dokumenter som de mener at de andre bør ha tilgang til. LL-trener oppretter videre et delt excel-dokument som inneholder alle de aktuelle skjemaene som presentert ovenfor. På den

måten er alle involverte (utøver, klubbtrener og LL-trener) inkludert og har tilgang på det siste versjon av skjemaene til enhver tid.

3.8 Involvering av regionstrenere

NVF sin Strategiplan for perioden 2017-2024 fokuserer på en styrking av de fem vektløfterregionene i Norge:

- Nordenfjeldske Vektløfterregion
- Nord-Vestlandet Vektløfterregion
- Sør-Vestlandet Vektløfterregion
- Telemark-, Vestfold- og Buskerud Vektløfterregion (TVB)
- Østlandet Vektløfterregion

Hver region har sin regionstrenere som skal brukes til representasjonsoppdrag både gjennom aktiviteter i LL-gruppa og på mesterskap. Ved å bruke regionstrenere på disse ulike representasjonsoppdragene vil de få verdifull kunnskap og erfaring slik at man får en økt kompetanse ute i alle regionene. Dersom en regionstrenere blir tatt ut som trener til et mesterskap skal vedkommende også delta på en LL-samling i forkant av mesterskapet slik at utøverne blir kjent med treneren og hans/hennes arbeidsmåte. Siden det er stor forskjell på de ulike regionstrenernes erfaring fra det å jobbe med toppidrett og toppidrettsutøvere er det naturlig at de trenerne med minst erfaring får en gradvis tilvenning og ikke får for store ansvarsområder. LL-trener har ansvar for å fordele arbeidsoppgaver og sørge for god oppfølging regionstrenere.

4.0 NVFs Rekruttgruppe

I tillegg til LL-gruppa skal det også opprettes en nasjonal rekruttgruppe (RG). RG skal bestå av utvalgte utøvere i hver region kan kalles inn på LL-samlinger dersom noen av LL-utøverne melder forfall. Hver region skal melde inn maksimalt fire jenter og fire gutter som utgjør rekruttlaget i deres region. Dette er utøvere som holder et høyt sportslig nivå men som er litt under utøverne i LL-gruppa resultatmessig. Utøvere som holder et høyt sportslig nivå men som ikke greier å tilfredsstille LL-utøverens arbeidsoppgaver jf. Pkt. 5.6 kan også bli plassert i rekruttgruppa.

For hver LL-samling skal det kalles inn to utøvere fra rekruttgruppa – en kvinne og en mann. For å holde reisekostnadene nede vil utøvere fra regionen samlingen avholdes i bli prioritert. Ved den internasjonale samlingen skal man prioritere unge utøvere i rekruttgruppa. På slutten av hvert år vil det holdes en egen rekruttsamling hvor to utøvere fra hver region inviteres. Utøvere som enda ikke har fått være med på LL-samling dette året blir prioritert.

5.0 Ansvarsfordeling

LL-prosjektet er NVFs satsingsgruppe og har som mål om å utvikle utøvere og trenere som jevnlig presterer på et høyt internasjonalt nivå. Det å bli inkludert i LL-prosjektet stiller ulike krav både til utøverne men også til hele støtteapparatet. Disse kravene er satt på bakgrunn av det faktum at det er krevende å trene seg opp til å prestere på et slikt nivå samt at prosjektet er et samarbeid mellom flere aktører og at man skal fastsette hva det forventes av hver enkelt som involvert. Ved å definere disse rammene har man evnen til å styrke hvert ledd i prosessen mot målet og man skaper en forutsigbarhet som gir LL-prosjektet en gjennomgående trygghet og struktur.

5.1 NVF Styret sine arbeidsoppgaver

- Regulere og vedta årlig budsjett og aktivitetsplan presentert av SS
- Godkjenne eventuelle søknader og sponsoravtaler som inngås på vegne av LL-prosjektet
- Kommunisere direkte med LL-utøvernes Tillitsvalgte

5.2 Sportssjefen sine arbeidsoppgaver

SS har overordnet ansvar for organiseringen av LL-prosjektet. SS sine oppgaver er å:

- Skrive under NVFs gjeldende Representasjonskontrakt (vedlegg 1)
- Sørge for at LL-gruppas aktivitet til enhver tid er i samsvar med NIF og NVF sine grunnleggende verdier og i tråd med NVFs Strategiplan for 2016-2024
- Rapportere til NVFs Sportsutvalg (SU) og styre om prosjektets aktivitet.

- I samråd med SU og LL-trener kunne utarbeide en konkret aktivitetsplan og budsjett for LL-prosjektet det kommende året. Disse dokumentene skal presenteres for styret som godkjenner disse
- I samråd med SU og LL-trener vurdere og ta ut utøvere i LL-gruppen. Denne vurderingen skal gjøres hvert år, jf. Pkt. 7.0
- I samråd med SU og LL-trener ta ut trenere til de ulike landslagsaktivitetene
- Send ut innkallingsbrev og informasjon til aktuelle utøvere og trenere som tas ut til LL-prosjektet
- I samråd med LL-trener sørge for at utøvere og trenere til enhver tid oppfyller kriteriene til deltakelse i prosjektet som spesifisert i pkt. 5.3-5.6
- I samråd med LL-trener organisere fire treningssamlinger per år som spesifisert i pkt. 2.1 og formidle tilstrekkelig informasjon i forkant av disse – tema, tidsplan, adresser, reiseplan, osv.
- Innhente eksterne forelesere til samlinger
- Bestille billetter til de ulike LL-aktivitetene
- Lede og være ansvarshavende for de ulike LL-aktivitetene
- Rapportere til Antidoping Norge (ADN) om LL-gruppas aktiviteter og hvilke trener og utøvere som er involvert

5.3 Landslagstrener sine arbeidsoppgaver

LL-trener har ansvaret for den praktiske gjennomføringen av LL-prosjektet. LL-trener sine oppgaver er å:

- Skrive under NVFs gjeldende Representasjonskontrakt (vedlegg 1)
- Rapportere jevnlig til SS om prosjektets tilstand
- I samråd med SS og SU kunne utarbeide en konkret aktivitetsplan og budsjett for LL-prosjektet det kommende året
- I samråd med SU og SS vurdere og ta ut utøvere i LL-gruppen. Denne vurderingen skal gjøres hvert år
- I samråd med SS og SU ta ut trenere til de ulike landslagsaktivitetene
- I samråd med SS sørge for at utøvere og trenere til enhver tid oppfyller kriteriene til deltakelse i prosjektet som spesifisert i pkt. 5.3-5.6 og pkt. 6.

- I samråd med SS organisere fire treningssamlinger per år som spesifisert i pkt. 2.1 og formidle tilstrekkelig informasjon i forkant av disse – tema, tidsplan, adresser, reiseplan, osv.
- Kunne lede og være ansvarshavende på de ulike LL-aktivitetene dersom SS ikke er tilstede
- Følge opp regionstrener som tas ut til de ulike LL-aktivitetene og gi dem oppgaver tilknyttet disse aktivitetene
- Sørge for jevnlig god kommunikasjon med både utøvere, tillitsvalgt, klubbtrener og regionstrener jf. Kap. 3
- Bistå med råd og tips i forbindelse med planlegging av utøvernes utviklingstrapper

5.4 Regionstrener sine arbeidsoppgaver

Regionstrenene jobber tett med LL-trener og inkluderes i de ulike LL-aktivitetene gjennom året. Regionstrenernes oppgaver er å:

- Skrive under NVFs gjeldende Representasjonskontrakt (vedlegg 1)
- Delta på ulike representasjonsoppdrag tilknyttet LL-prosjektet
- Kommunisere med LL-trener i forkant av-, underveis- og etter LL-aktivitetene for å få informasjon om konkrete arbeidsoppgaver og fokusområder
- Bistå LL-trener under samling/aktivitet og ta ansvar for utvalgte aktiviteter og utøvere
- Sette seg inn i LL-utøvernes rutiner og preferanser i forkant av mesterskap eller andre aktiviteter hvor regionstrener er tatt ut
- Ta ut utøvere aktuelle for NVFs rekruttgruppe fra deres region

5.5 Klubbtrener sine arbeidsoppgaver

Klubbtrener har ansvar for det daglige treningsarbeidet i klubben og spiller en sentral rolle i den direkte oppfølgingen av LL-utøvere. Klubbtrenerens arbeidsoppgaver tilknyttet LL-prosjektet er å:

- Følge opp LL-utøverens daglige trening og veiledning

- I samråd med LL-utøver kunne evaluere deres treningssituasjon årlig og utarbeide en årsplan og konkrete målsetninger og fokusområder for det kommende året jf. Pkt. 3.1-3.3
- Delta på en individuell samtale med LL-trener pr. år
- Delta på ulike fagseminar tilbudt av NVF

Det åpnes opp for at klubbtrener også kan være med på representasjonsoppdrag (mesterskap og samlinger) dersom aktuell utøver er stipendutøver gjennom Olympiatoppen. Klubbtreners oppgaver i en slik situasjon omhandler i hovedsak kun den aktuelle utøver.

5.6 Landslagsutøver sine arbeidsoppgaver

LL-utøveren er den viktigste aktøren i LL-prosjektet og er den som skal løftes opp på et høyere nivå. Foruten det å trene og konkurrere har LL-utøveren følgende arbeidsoppgaver:

- Skrive under NVFs gjeldende Representasjonskontrakt (vedlegg 1)
- Skrive under NVFs gjeldende Antidopingkontrakt (vedlegg 2)
- Rapportere utøverinformasjon i ADAMS gjennom hele året
- Planlegge og strukturere det kommende året best mulig slik at han/hun prioriterer sin idrettskarriere i størst mulig grad. Dette gjelder også å sette av tid til de ulike LL-aktivitetene¹
- I samråd med klubbtrener kunne evaluere sin egen treningssituasjon årlig og utarbeide en årsplan, konkrete målsetninger og fokusområder for det kommende året jf. Pkt. 3.1-3.3
- Delta på utøvermøter på LL-samlingene
- Delta på minst to individuelle samtaler med LL-trener hvert år
- Kommunisere jevnlig med LL-trener gjennom utøvermappe som presentert under pkt. 3.7

¹ LL-prosjektet fokuserer på individualisering og smarte løsninger knyttet til hver enkelt utøvers situasjon. Her vil man kunne se på hvilke forutsetninger utøveren har og jobbe ut i fra dette såfremt det er i tråd med pkt. 6.0.

6.0 Uttakskriterier

Maksimalt 10 utøvere utgjør utøvergruppa i LL-prosjektet og det er SS i samråd med SU og LL-trener som tar ut utøvere til LL-prosjektet. Utøvergruppa for det kommende året tas ut i desember og vurderes ut ifra prestasjoner oppnådd fra januar til november i det foregående året. Resultat oppnådd ved større stevner vektlegges fremfor små klubbmesterskap.

Utøverne vurderes etter følgende kriterier:

- Alder – Utøver må være mellom 18 og 35 år
- Sportslig prestasjonsnivå – poengberegning (gjeldende sinclairtabell for det kommende året er den som benyttes)
- Sportslig utvikling det foregående året
- Evne til å planlegge og strukturere sin treningshverdag og legge til rette for prestasjonsutvikling opp imot internasjonalt nivå jf. Pkt 5.6
- Muligheter for å kunne delta på Landslagsaktiviteter gjennom hele året. Som LL-utøver må man være med på minimum 60% av det totale antallet samlingsdøgn pr. år – det vil si 12 dager.

Dersom en utøver tas ut til LL-prosjektet vil utøveren og hans/hennes klubb motta en skriftlig bekreftelse på dette samt en plan over LL-aktiviteten det kommende året. Utøver vil så få en svarfrist på å bekrefte om han/hun ønsker å delta i prosjektet.

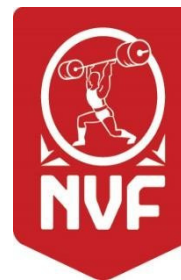
7.0 Evaluering

LL-prosjektet og dets deltakere skal evalueres av SU, SS og LL-trener i henhold til kriteriene presentert i Kap. 6.0. Vurderingen gjøres i desember hvert år. Dersom det er nødvendig kan SS eller LL-trener ta direkte kontakt med utøver for å høre hvilke planer han/hun har for det kommende året og hvordan vedkommende stiller seg til deltakelse i LL-prosjektet.

Jarleif Amdal

Sportssjef

Norges Vektløfterforbund



KONTRAKT

mellom

Utøver og Norges Vektløfterforbund

Utøverens navn: _____

1. Hvem kontrakten gjelder for

Denne kontrakten gjelder for utøvere som er tatt ut til å representere NVF og som har underskrevet kontrakten. Som utøver regnes aktive utøvere, trenere, ledere, dommere eller andre som er med på representasjonsoppdraget. Ved å undertegne kontrakten aksepterer utøveren de regler som er angitt i kontrakten, og herunder at NVFs styre og appellutvalg har rett og plikt til å følge opp kontrakten iht. kontraktens punkt 4-8.

2. Gyldighetsområde

Kontrakten gjelder i perioden fra utøveren reiser hjemmefra til han/hun er tilbake på bopel i forbindelse med representasjon for NVF ved stevner, samlinger eller andre tilstillinger der NVF er ansvarlig for uttaket, og NVF har med ansvarlig leder.

3. Kontraktens gyldighetstid

Kontrakten gjelder fra den er underskrevet og i de påfølgende 18 måneder. NVF kan når som helst under kontraktstiden be om at den fornyes.

4. Regler for adferd

- a) Utøverens framferd og opptreden må være slik at den hedrer både han selv som idrettsmann/leder/dommer spesielt, og vektløftersporten generelt.
- b) Alle som deltar i forbundets kurs og samlinger plikter å følge det oppsatte program.
- c) Alkoholmisbruk må ikke forekomme jfr. punkt e).
- d) Enhver form for skadeverk vil ikke bli tolerert. Den enkelte er personlig ansvarlig for skader han selv er skyld i.
- e) Den enkelte skal etterkomme de instruksjoner representasjonsoppdragets leder gir. Dette kan for eksempel gjelde krav om tilstedeværelse, bruk av representasjonsklær, begynnervekter, opptreden under stevnet, føringer for alkoholbruk jfr punkt c), krav om ro på rommene mv. Lederen skal alltid gå gjennom disse punktene eller gi føringer på andre områder ved innledningen av representasjonsoppdraget. Lederen kan også velge å gi slik informasjon skriftlig før reisen begynner.

5. Kontroll og rapportering

NVFs ansvarlige leder under representasjonsoppdraget plikter å påse at reglene for atferd blir fulgt. Lederen skal gripe inn ovenfor brudd på reglene i kontraktens punkt 4, og han/hun skal sende skriftlig rapport til NVFs styre om slikt brudd.

6. Reaksjonsmyndighet ifb. brudd på kontraktens punkt 4

- a) Før det bestemmes om kontraktsbruddet berettiger reaksjon, skal representasjonsutøveren få anledning til å uttale seg.
- b) Uttalelsen kan gjøres muntlig eller skriftlig til NVFs styre.
- c) Styret skal gi utøveren 14 dagers frist til å komme med sin uttalelse.
- d) NVFs styre bestemmer adekvat reaksjon på det rapporterte kontraktsbruddet iht. avtalens punkt 7.

7. Mulige reaksjonsformer

- a) Utøveren kan pålegges å betale hele eller deler av turen selv. Beløpet kan under ingen omstendighet overstige kr. 3000,-
- b) Startnektelse ved stevner på NVFs terminliste i inntil 3 måneder
- c) Startnektelse ved representasjonsoppdrag i inntil 12 måneder
- d) En kombinasjon av de tre ovenfor nevnte reaksjonsformer
- e) Ved gjentakelse kan reaksjonen skjerpes ut over det som framgår av punkt 7a) til d). Maksimalt beløp jfr. punkt 7a) settes i slike tilfeller til kr. 5000, og startnektelse jfr. punkt 7 b) og 7c) settes til henholdsvis 6 og 12 måneder.
- f) En utøver som ikke gjør opp for seg økonomisk iht. kontraktens bestemmelser kan nektes å starte på stevner i NVFs regi fram til forpliktelsene er oppfylt.

8. Klage på reaksjon

Ilagt reaksjon kan påklages til NVFs appellutvalg.

Partene (NVFs styre og utøver) er enige om at NVFs appellutvalg er eneste ankemulighet, og at appellutvalgets avgjørelse er endelig.

Sted og dato _____

Utøvers underskrift



Norges vektløfterforbund

Antidopingkontrakt

Styrevedtak: Det er en betingelse for å delta ved representasjonsoppdrag for Norges Vektløfterforbund at utøveren underskriver den til enhver tid gjeldende antidoping kontrakt.

KONTRAKT MELLOM REPRESENTASJONSLØFTERE OG NORGES VEKTLØFTERFORBUND

Som medlem av lag tilsluttet Norges Vektløfterforbund forsikrer jeg på ære og samvittighet at jeg de siste 12 månedene ikke har brutt, og for fremtiden ikke vil bryte de til enhver tid gjeldende dopingbestemmelser fastsatt av Norges Idrettsforbund. Jeg forplikter meg til å stille opp til de dopingkontroller i regi Antidoping Norge og WADA, samt tilsvarende nasjonale antidopingbyråer med ansvar for dopingkontroller på internasjonale stevner.

Ved forsettlig brudd på antidopingbestemmelsen, forplikter jeg meg til å tilbakebetale Norges Vektløfterforbund alle økonomiske kostnader påløpt i perioden fra offentliggjøring av den positive dopingkontrollen tilbake til forrige avlagte negative dopingkontroll – oppad avgrenset til kostnader siste 3 år, i tråd med foreldelseslovens prinsipper.

Etter at erstatningskravet fra Norges Vektløfterforbund er avklart med juridisk bindende virkning for begge parter kan Norges Vektløfterforbund, selv om dommen for brudd på antidopingbestemmelsene er sonet, nekte meg å representere Norge på internasjonale stevner inntil kravet er oppgjort.

Denne kontrakt gjelder fra dato for underskrift og så lenge jeg er medlem av lag tilsluttet Norges Vektløfterforbund. Kontrakten brytes ikke dersom jeg en periode ikke er medlem av lag tilsluttet Norges Vektløfterforbund, og deretter melder meg inn i slikt lag.

For øvrig er alle medlemmer av Norges Vektløfterforbund til enhver tid bundet av Norges Idrettsforbunds øvrige dopingbestemmelser.

Dato

Dato

Utøver

Ansvarlig NVF