

# TEAM STATKRAFT NORDFJORD, SKISKYTING

## A-kontrakt 2011-12 Junior

---

---

Du vert med dette invitert til å vere med på Team Statkraft Nordfjord si juniorgruppe komande sesong.

Team Statkraft Nordfjord har ei målsetjing å støtte utøvarar som er villege til å satse på eit nasjonalt nivå i skiskyting.

**A-kontrakten** er laga til for deg som er medlem i eit av eigarlaga til TSN, og som ynskjer å nytte alle tilbod om treningsopplegg og samlingar og støtte i samband med nasjonale renn.

Du få den beste støtta Team Statkraft Nordfjord har ressursar til, både når det gjeld økonomi, tilbod på utstyr og tilrettelagt samlings- og treningsopplegg.

### Krav til dei aktive:

For å kome opp på nasjonalt nivå i skiskyting, krevst det at du har evner til å prioritere fritida di. I denne alderen er det viktig å få gode resultat på skulen, og du får difor ikkje så god tid til andre fritidsaktivitetar utanom idretten.

*Til gjengjeld vil du få mange flotte opplevingar i eit triveleg miljø!!*

Dei krava Team Statkraft Nordfjord set til deg kan virke harde, men er samtidig naudsynt dersom du vil satse på idretten ved sidan av utdanninga.

- ⊙ **Treningsvilje.** Du må vere villeg til å ofre mykje tid på trening dersom du vil satse. I komande sesong vil det seie 350 - 400 timar i yngre junior, 400-500 timar i eldre junior, 500-700 timar i senior. I tillegg kjem ca. 100 - 165 timar skyteteknisk trening. Totalt tilsvarar treninga ca. 7000 - 12000 skot. I treningstida er medrekna all oppvarming og nedjogging, men ikkje tøying. Gjeld for treningsåret 1. mai til 30. april.
- ⊙ **Restitusjon/Kvile.** Du må vere villeg til å forsake det som trengst for å få nok tid til restitusjon og kvile. Dette er særst viktig for å få utbytte av treninga.
- ⊙ **Motivasjon/Haldning.** Du må vere innstilt på å satse 100% av treningsarbeidet på skiskyting i perioden juli - april (sesongslutt). Livsstilen må i denne perioden vere innretta mot det mål å ha ei best mogeleg utvikling i skiskyting. Oppsette tider for oppmøte, treningstider o.l. må haldast. Dersom du ikkje kan møte på samlingar, skal ansvarleg trenar ha beskjed. Dersom du ikkje gjev beskjed, vert du ikkje kalla inn til neste samling. Alkohol og andre "utskeiingar" som fører til at du set idretten og Team Statkraft Nordfjord i vanry vert ikkje godteke i trenings- og konkurransesesongen. Brot på dette punktet vil føre til at du kan miste støtta frå Team Statkraft Nordfjord.
- ⊙ **Prioritering.** Du må vere villeg til å prioritere i konkurransesesongen for å oppnå best mogeleg resultat i dei viktigaste konkurransane.
- ⊙ **Treningsopplegg.** Du må vere villeg til å følgje treningsopplegget til gruppa. Du kan velje personleg trenar utanom gruppetrenar. I så tilfelle må trenaren tilpasse program til dei samlingane gruppa har.

- ⊙ **Kommunikasjon.** Det er særst viktig både for trenar og utøvar at du seier frå dersom noko ikkje er slik du meinar det skal vere. Vær ikkje redd - god kommunikasjon løyser mange unødige problem !!!
- ⊙ **Reklame/utstyr.** Du må nytte dei avtaler Team Statkraft Nordfjord inngår både med sponsorar og utstyrsleverandørar etter dei retningsliner Team Statkraft Nordfjord set opp. Avtalene gjeld for både lokale og nasjonale renn dersom ikkje anna er særskilt avtalt med TSN.  
Brot på desse avtalene kan føre til at du mister støtta frå Team Statkraft Nordfjord.
- ⊙ **Sponsor/oppfølging.** Ein må vere villege å stille opp på dei hovedrenna som vert arrangert i regionen, dvs Vestlandsmeisterskap og krinsmeisterskap. Dette for å tilfredstille dei krav som sponsorar set, sponsorar som oftast har lokal tilknytning.

#### **Yting frå foreldre:**

Team Statkraft Nordfjord er eit stort dugnadsprosjekt. Vi reknar med at ein av foreldra vert med i støtteapparatet på eit eller to nasjonale renn. Dessutan ynskjer vi at foreldra etter tur er med på å ordne med varm mat under samlingar på Ullsheim.

#### **Ytingar til dei aktive.**

- ☺ Tilbod om felles treningsopplegg
- ☺ Tilbod om samlingar med godt tilrettelagde treningstilhøve.
- ☺ Utstyrstilbod.
- ☺ Økonomisk støtte til samlingar og nasjonale renn (Statkraft-/Vital-Cup og NM).
- ☺ Støtteapparat på nasjonale renn (Statkraft-/Vital-Cup og NM).

**Pris:** Taksten for A-kontrakt har vore kr 10.000.-

#### **Avgifta kan verta endra av årsmøtet i Nordfjord Team 26. mai.**

Det er idrettslaget ditt som krev inn denne avgifta frå deg. (Nokre av laga subsidierer og dekkjer delar av denne avgifta.)

Dersom du vil vere med på laget neste sesong, må du akseptere vilkåra i løparkontrakta. Er det punkt i kontrakta du av ein eller annan grunn ikkje kan godta, må du skrive det på vedlagde avtale. Det kan t.d. vere at skule- eller arbeidssituasjon gjer det vanskeleg å følgje samlingsoppleg. Ynskjer du likevel å satse på skiskyting kan du vere med på gruppa og få eit tilpassa opplegg. For Team Statkraft Nordfjord er det viktig å vite kva situasjon den enkelte utøvar er i med omsyn til vidare planlegging av komande sesong.

Team Statkraft Nordfjord får ny hovudtrenar frå 1. mai 2011. For at han kan få tid til å planleggje treningsopplegg og samlingar, vert påmeldingsfristen tidlegare enn vanleg.

#### **De kan levere underskriven avtale til ein av styremedlemane innan 1. mai 2011**

Stårheim IL: Odd-Harald Heggen, Hardbagg IL: Paul Skrede, Hornindal IL: Roger Løvlid, Markane IL: John Roger Meland eller Kjetil Netland

**eller sende den direkte til Team Statkraft Nordfjord, Kjetil Netland, Myrane 49, 6783 Stryn innan same frist.**

