



NORGES
TRIATLONFORBUND

19  85

REKRUTTLANDSLAGET

HÅNDBOK

2022-2023



Innhold

Bakgrunn	3
Rekruttlandslagets struktur	3
Treningsfilosofi	3
Hvem er rekruttlandslaget for?	4
Uttakskriterier	4
Prestasjonskriterier – tidskrav (2022-2023)	5
Kriterier som omhandler motivasjon og forutsetninger for utvikling	6
Tidsperiode for uttak	6
Hospitering	7
Antall plasser på rekruttlandslaget	7
Klubber med utøvere på rekruttlandslaget	7
Hva skjer på rekruttlandslaget	8
Samlinger	8
Konkurranser	8
Uttak til konkurranser	8
Årshjul sesong 2023	8
Oppfølging av klubber og utøvere	9
Utøvere med oppfølging fra klubbtrener	9
Utøvere uten oppfølging fra klubbtrener	10
Utøvere på toppidrettslinje VGS	10
Veien videre fra rekruttlandslag	10
Rutiner ved overgang til landslag	10
Hva skjer dersom man har en plass på rekruttlandslaget, men ikke lenger klarer tidskravene?	10
Vedlegg 1	<i>Feil! Bokmerke er ikke definert.</i>



Bakgrunn

Norge har ambisjon om å være en ledende toppidrettsnasjon med verdibasert prestasjonskultur som leverer stolte idrettsopplevelser til det norske folk, nå og i fremtiden. Olympiatoppen ønsker å bidra til å skape utviklingsmuligheter for morgendagens toppidrettsutøvere gjennom arbeid med prioriterte, langsiktige og tydelig definerte utviklingsprosjekter, der særidrettene eier og drifter prosjektene i samarbeid med Olympiatoppen. Disse utviklingsprosjektene skal bidra til å muliggjøre at flere unge utøvere kan «gi drømmen en sjanse» og utvikle seg til internasjonale toppidrettsutøvere, forbilder og rollemodeller. Våren 2020 var Norges triatlonforbund en av særidrettene som fikk støtte til et slikt utviklingsprosjekt i samarbeid med Olympiatoppen. Som et resultat av dette startet rekruttlandslaget opp i april 2020 som et 5-årig utviklingsprosjekt med økonomisk og faglig støtte fra Olympiatoppen. Videreføring av rekruttlandslaget etter prosjektperioden er en viktig prioritet og målsetning for Norges Triatlonforbund.

Rekruttlandslagets struktur

Rekruttlandslaget har per desember 2022 to ansatte i til sammen 60% stilling. Sondre Solheim er ansatt som rekruttlandslagsleder i en 40% stilling, og Møyfrid Kløvning er ansatt som rekruttlandslagstrener i en 20% stilling. Sportssjef Arild Tveiten har et overordnet ansvar for hele landslagsstrukturen, inkludert rekruttlandslaget.

I tillegg til rekruttlandslagets ansatte spiller klubbtrenerne en svært viktig rolle i arbeidet med oppfølging av utøvere. Rekruttlandslaget har som et overordnet mål at utøvere skal ha mulighet til tett oppfølging av klubbtrenerne med høy kompetanse. En viktig del av utviklingsprosjektet er derfor å utarbeide gode oppfølgingsrutiner ikke bare for utøvere, men også oppfølging og utvikling av trenerne i klubb.

Treningsfilosofi

Rekruttlandslagets treningsfilosofi bygger på landslagets filosofi, og vi ønsker at utøvere som blir tatt opp på rekruttlandslaget for så å gå gradene oppover mot landslag skal se sammenhengen i det som gjøres fra opptak på rekruttlandslag og videre opp på junior- og seniorlandslag.

På rekruttlandslaget har man med unge satsende utøvere å gjøre, og utøverne har svært variert bakgrunn og utgangspunkt. Noen kommer fra svømming og svømmer fortsatt daglig med svømmeklubb, og deres svakheter finner gjerne sted i løping, sykling og skaderisiko ved utøvelse av landtrening. Andre utøvere kan komme fra sykling, løping eller annen utholdenhetsidrett, og disse vil gjerne ha svømming som sin svakeste disiplin. Med slike utøvere vil det å finne gode løsninger på oppfølging av svømmetrening være avgjørende.

En ting som tydelig skiller rekruttlandslag fra f.eks. seniorlandslag er at rekruttlandslagsutøverne enda ikke regnes som toppidrettsutøvere, men de er på vei dit. Dermed vil det ligge et stort fokus på å lære å trene, konkurrere og generelt ta valg som optimaliserer treningshverdagen. På samlinger og i oppfølgingen vil det derfor legges vekt på kunnskaps- og kompetanseutvikling for hver enkelt utøver. Det er et mål at utøverne skal utvikle selvstendighet og høy nok kompetanse til å kunne være en aktiv bidragsyter i egen planlegging og utvikling på kort og lang sikt.

Landslagets treningsfilosofi bunner i at den er svært vitenskapelig orientert. Fysiologisk testing benyttes i stor grad for å kunne optimalisere og monitorere prestasjonsutvikling. Dette er også en viktig del av opplegget på rekruttlandslaget, og vi gjennomfører testing i alle tre disiplin hvert år (for utøvere over 16 år).



Testene som gjennomføres er:

Vår:

- 1) Laktatprofil og maksimalt oksygenopptak på sykkel
- 2) 800m svømming og 5000m løping

Høst:

- 1) Laktatprofil og maksimalt oksygenopptak på løp

Det er flere årsaker til at vi vektlegger testing allerede på rekruttlandslaget. Ovenfor utøverne vektlegges det at testingen primært er en læringsarena hvor de får god oppfølging fra dyktig testpersonell på Olympiatoppen. Gjennom testingen lærer utøverne mer om egen kropp og opplevde anstrengelse under svært høy intensitet. Det er også et mål å ufarliggjøre testing og lære utøverne at tall og resultater er individuelle, og ikke blindt skal sammenlignes med andre. Utøverne opplever det også som motiverende og spennende å få være med på testing, så lenge dette gjøres på en fornuftig måte, og med god kommunikasjon mellom testpersonell, trener og utøver. En annen viktig årsak til at vi tester er at Olympiatoppen ønsker å samle inn data om unge utøvere for å kunne ha en database å se tilbake på og på denne måten få bedre informasjon om fysiologiske egenskaper hos unge utøvere som når høyt internasjonalt nivå som senior.

Hvem er rekruttlandslaget for?

Rekruttlandslaget er innstegsavdelingen i Norges Triatlonforbunds landlagsmodell:

- 1) OL-landslag
- 2) World Cup-landslag
- 3) Juniorlandslag
- 4) **Rekruttlandslag**

Norges Triatlonforbund har et sterkt landslag som gjør det meget godt internasjonalt. Det kommer stadig flere unge sterke utøvere opp bak de som er aller best. Rekruttlandslaget skal være en inngangsportale til landslaget for unge utøvere som ansees å ha særlig stort potensiale og motivasjon for prestasjonsutvikling innenfor triatlon. Rekruttlandslaget er dermed ment å være en rekrutteringsarena for fremtidige toppidrettsutøvere, hvor unge utøvere sikres god oppfølging og blir en del av et prestasjonsrettet og godt miljø sammen med andre unge lovende utøvere. Dette er utøvere som det er stor sannsynlighet for at kan klare å ta landslagskrav, og de holder et nivå som tillater å begynne å konkurrere på lavere nivå internasjonalt (eksempelvis Nordisk mesterskap og Europa-cup). For å sikre oss at utøverne på rekruttlandslaget innehar disse egenskapene vil det gjøres årlige uttak basert på uttakskriterier som omfatter både prestasjon, motivasjon og utviklingsmuligheter.

Utøvere på rekruttlandslaget må hvert år skrive under på en kontrakt som gjør med kjent med forventninger mellom Norges triatlonforbund og utøver. Utøvere kan gjøre seg kjent med innholdet i en slik kontrakt ved å se mal for kontrakt i Vedlegg 1.

Uttakskriterier

Uttak til rekruttlandslaget bestemmes av en rekke uttakskriterier. Nedre aldersgrense på rekruttlandslaget er 15 år. Det er svært vanskelig å forutse utvikling og framtidig sportslig nivå hos utøvere i så lav alder.

Uttakskravene er derfor todelt der en del omhandler tidskrav på svømme- og løpetester og resultater i konkurranser, mens den andre delen omhandler utøvernes motivasjon og forutsetninger for oppfølging, deltakelse og utvikling. Tidskravene er basert på uttakskravene til junior- og seniorlandslaget, og ligger litt under disse. På denne måten ønsker vi å fange opp utøvere som har gode sjanser for å ta landslagskrav i framtiden.

Dersom flere utøvere enn det laget til enhver tid har plass til klarer uttakskravene vil testtider og plasseringer i Norgescup og mesterskap være avgjørende for hvem som får plass.

Settet med uttakskrav revideres årlig.



Prestasjonskriterier – tidskrav (2022-2023)

Utøvere må ta tidskravene for den sesongen man tas ut til. Dette vil eksempelvis si at en utøver som fyller 18 år i 2023 må ta 18-årskravene i uttaksperioden 1.november 2022 til 1.april 2023, selv om utøveren ikke fyller 18 år før senere i 2023. **Det vil være unntak fra denne regelen under uttaket som skjer i 2022-2023 fordi uttakskriteriene ble offentliggjort sent på året, noe som har gjort forberedelser til uttaket utfordrende. For uttaket 2022-2023 kan utøvere derfor beholde plassen/få en plass ved å ta kravene for året 2022. Utøvere som tar krav for 2023 vil dog prioriteres dersom det er konkurranse om plassene.**

Gutt/herre			
Alder	800m svømming	5000m løping	Total tid
15 år	10:45	18:30	28:45
16 år	10:30	17:45	28:15
17 år	10:15	17:30	27:45
18 år	10:00	17:00	27:00
19 år	09:45	16:30	26:15
20 år +	09:20	15:30	24:50

Jente/dame			
Alder	800m svømming	5000m løping	Total tid
15 år	11:45	21:30	32:45
16 år	11:30	20:20	31:50
17 år	11:15	19:40	30:55
18 år	11:00	19:00	30:00
19 år	10:30	18:45	29:15
20 år +	10:10	18:20	28:30



Gutt/herre			
Alder	800m svømming	5000m løping	Total tid
15 år	10:30	18:30	28:30
16 år	10:20	17:45	28:15
17 år	10:10	17:30	27:45
18 år	10:00	17:00	27:00
19 år	09:45	16:30	26:15
20 år +	09:20	15:30	24:50

Jente/dame			
Alder	800m svømming	5000m løping	Total tid
15 år	11:45	21:30	32:45
16 år	11:30	20:20	31:50
17 år	11:15	19:40	30:55
18 år	11:00	19:00	30:00
19 år	10:45	18:45	29:30
20 år +	10:15	18:20	28:30

Kriterier som omhandler motivasjon og forutsetninger for utvikling

Det er vanskelig å predikere framtidige idrettsprestasjoner utelukkende basert på prestasjonsmål i ungdomsalder. Motivasjon og miljømessige forutsetninger for utvikling er vel så viktige faktorer, og dette spiller derfor også en rolle i uttaket til rekruttlandslaget. Alle utøvere må derfor gjennom et motivasjonsintervju som en del av uttaksprosessen, samt at utøverens klubb og klubbens mulighet for god oppfølging kan spille en rolle (se kapittelet «Klubber med utøvere på rekruttlandslaget»).

Tidsperiode for uttak

Uttaket til rekruttlandslaget skjer i perioden 1. november til 1.april. Man kan ta kravene gjennom testdager i regi av Norges triatlonforbund, eller gjennom deltakelse på offisielle løpe- og svømmestevner. Utøvere som går inn under vår hospiteringsordning (se neste punkt) og som fyller 15 år inneværende år vil inviteres med på testsamling i mars for å forsøke å ta uttakskravene dersom det ansees som realistisk at de vil klare dette. Det vil også arrangeres minimum to åpne testdager i året for at utøvere som ønsker å teste men som ikke har anledning til å delta på stevner e.l.

Utøvere som allerede har en plass på laget må også ta kravene i den samme perioden for å være sikret en plass videre. Les mer om dette under kapittelet «Hva skjer dersom man har en plass på rekruttlandslaget, men ikke lenger klarer tidskravene?» mot slutten av håndboken.



Hospitering

Inntil 2 gutter og 2 jenter per år kan tas ut til hospitering med rekruttlandslaget. Hospitering vil innebære mulighet for å være med på minst én samling med rekruttlandslaget, samt dialog med rekruttlandslagstrener om treningsplan for å optimalisere utviklingsmulighetene. Kriterier for å bli tatt ut til hospitering er følgende:

- Nede aldersgrense: må fylle 14 år inneværende år.
- Må ha deltatt på Norgescup/Ungdomscup minimum 1 sesong.
- Må vise tydelig engasjement og motivasjon for utvikling i triatlon.
- Må ansees å ha en realistisk sjanse til å kunne ta uttakskrav innen 1 år.

Antall plasser på rekruttlandslaget

Det er ikke satt en fast øvre maksimumsgrense på antall plasser på rekruttlandslaget, og antall vil variere fra år til år alt etter hvor mange som klarer å ta tidskravene og som også har mulighet for å få oppfølging i klubb. Det vil likevel være en tentativ grense på 15 utøvere av praktiske årsaker i forbindelse med soveplasser på samling, samt Olympiatoppens testkapasitet. Dersom mer enn 15 utøvere klarer kravene vil det gjøres en samlet vurdering av motivasjonsintervju, utviklingsmuligheter og resultater fra tester og konkurranser, og de sterkeste kandidatene totalt sett vil prioriteres.

Klubber med utøvere på rekruttlandslaget

Utøvere skal dersom de har geografisk og praktisk mulighet til det velge en klubb som har mulighet til å gi tilstrekkelig oppfølging i klubb. Dette betyr at klubber med utøvere på rekruttlandslaget som hovedregel plikter seg til å ha kompetent trener og legger til rette for satsing på høyt nivå. Unntaket er unge utøvere som bor langt unna en klubb som kan tilby denne typen oppfølging og treningstilbud. I slike særskilte tilfeller vil det gjøres en individuell vurdering, og utøveren kan da få oppfølging direkte fra rekruttlandslagstrener.

Norges triatlonforbund har en rekke ønsker til trenings- og oppfølgingstilbud i klubber som har/ønsker å ha utøvere på rekruttlandslaget. Utøvere fra klubber som innfrir disse ønskene vil prioriteres dersom det er konkurranse om plassene på laget.

Norges triatlonforbund oppfordrer klubber som har mulighet til det til å ha:

- Trener som kan følge opp utøverne på ukentlig basis. Denne treneren bør ha minimum Trener 2 triatlon eller tilsvarende kompetanse fra annen utdanning/kurs.
- Fellestreninger i egen klubb eller samarbeidsklubb som gir utøverne mulighet til å svømme med svømmetrener til stede. Mange triatlonklubber har ikke mulighet til å tilby flere svømmeøkter i uken med en svømmekompetent trener, og det er i slike tilfeller ønskelig at det inngås avtaler med en svømmeklubb, skole med svømming på idrettslinje e.l. for å sikre god teknisk oppfølging av utøveren. Det stilles ikke krav om at alle svømmeøkter utøveren gjennomfører i uken er med trener til stede, men *minimum* to økter bør være med trener.
- Utøvere på rekruttlandslaget vil ha utgifter i forbindelse med reiser til samlinger og konkurranser. Rekruttlandslaget har per dags dato ikke økonomisk mulighet til å dekke utgifter, men opphold og enkelte måltider blir dekket på samlinger ved OLT i Oslo. Vi oppfordrer også klubber til å gjøre en egen vurdering på hvorvidt de har mulighet til å gi økonomisk støtte til deltakelse på nødvendige og obligatoriske arrangementer. Dette kan være blant annet reisestøtte til samlinger og konkurranser, startavgifter o.l.

Triatlon er en liten idrett, med mange små klubber. Dette gjelder særlig i rurale områder med lav befolkningstetthet. I slike områder har Norges triatlonforbund forståelse for at disse ønskene kan være utfordrende å innfri, men vi ønsker likevel at man gjør en innsats for å kunne tilby dette i så stor grad som mulig.



Hva skjer på rekruttlandslaget

Samlinger

Her vil vi fylle inn en mal for hvilke typer samlinger rekruttlandslaget skal ha i løpet av året, og hva disse samlingene vil inneholde og hva man må forberede til hver samling.

Følgende samlinger gjennomføres hvert år:

- November: Helgesamling med fysiologisk testing på OLT → Vo2maks og laktatprofil løp
- Mars: Helgesamling med prestasjonstester → 5000m baneløp og 800m svøm i 25m-bane
- Mai: Helgesamling med fysiologisk testing på OLT → Vo2maks og laktatprofil sykkel
- Sommerferie: Deltakelse på nasjonal åpen samling for ungdom. Denne har en viktig funksjon som en rekrutteringsarena for andre unge utøvere da de får trene og være med eldre/mer erfarne utøvere på rekruttlandslag, samtidig som trenerne får observert dem og blitt kjent med dem, og på denne måten kan oppdage nye potensielle utøvere som kan være motivert for å komme inn på laget.

Andre samlinger kan komme i tillegg, men de overnevnte gjennomføres fast årlig. Ekstrasamlinger vil være frivillig å delta på, da disse med stor sannsynlighet vil innebære en større kostnad.

Konkurranser

Alle utøvere på rekruttlandslaget skal prioritere deltakelse på Norgescup og Nordisk mesterskap. Det vil også legges opp til deltakelse på enkelte konkurranser i Svensk Cup for at utøverne skal få mer erfaring på egnet nivå før de sendes ut i større internasjonale konkurranser. Det er også sterkt ønskelig at utøvere som får tilbudet prioriterer å delta på Europacup-konkurranser dersom muligheten byr seg.

Uttak til konkurranser

I internasjonale konkurranser som Europa-Cup og Ungdoms-EM har vi et begrenset antall startplasser. Derfor vil slike konkurranser alltid ha et uttak hvor enten én/flere konkurranser, eller oppsatte tester innenfor gitte tidsrom, vil gjelde som uttak. Hvordan uttaket ser ut vil avhenge litt av hvilke andre konkurranser som går i tiden før den aktuelle konkurransen. Eksempelvis kan en Europa-Cup i første halvdel av sesongen ha et uttak basert på testtider eller interne testkonkurranser på våren, mens uttak til konkurranser mot slutten av sesongen normalt vil ha 1 eller flere konkurranser tidligere i sesongen som uttak. Vi har normalt ganske god oversikt over hvor mange plasser vi får 2 måneder før en konkurranse, men den endelige startlisten er klar 5 uker før konkurransen. Vi vil derfor ikke med 100% sikkerhet si noe om hvor mange og hvilke utøvere vi får ta med oss før 5 uker før start.

Årshjul sesong 2023

Mange av konkurransene for sesongen 2023 er enda ikke annonsert, og er derfor ikke fylt inn enda. Vi fyller på med aktuelle konkurranser når de etter hvert dukker opp på terminlisten. Det vil i løpet av januar 2023 bli sendt ut et fullstendig årshjul med alle konkurransene det er forventet og ønskelig at utøverne deltar på i 2023.

Konkurranser/samlinger for rekruttlandslaget sesongen 2023:

- Hele Norgescupen
 - o Tid og sted kommer når konkurransene annonseres.
- Deler av Svensk cup
 - o Hallsta Triathlon (27.-28.mai) – vi legger opp til felles overnatting, men man kommer seg til og fra selv. Vi vil prøve å legge til rette for samkjøring fra Oslo for de som reiser derfra.
- Nordisk mesterskap
 - o Tid og sted kommer når konkurransen annonseres. Vi vil legge opp til overnatting på felles sted, samt felles opplegg gjennom helgen (løypegjennomkjøring, middager o.l.), men man reiser på egenhånd.
- Europa-cup
 - o Vi får ikke vite hvor mange plasser vi får tildelt på de ulike konkurransene i E-cupen før 5 uker før hvert løp. Plassene vi får tildelt skal fordeles på alle aktuelle utøvere fra både senior-, junior- og rekruttlandslag. Det er gode sjanser for at mange av utøverne fra rekruttlandslaget



får kjøre minst én E-cup i løpet av sesongen, men ingen garanti. Det gjøres uttak basert på resultater gjennom sesongen og/eller oppsatte uttakstester.

- Ungdoms-EM (15-17 år)
 - o Banyoles, Spania, 20-23.juli
 - o Her får vi normalt to plasser til hvert kjønn. Vi ønsker å fylle disse plassene slik at vi også kan stille med stafettlag. Her vil uttaket basere seg på testtider på testsamlingen i mars 2023.
- Nasjonale åpne samlinger
 - o Én uke sommersamling (sannsynligvis Orkanger, men stedsendring kan forekomme. Det blir gitt nærmere beskjed om dette fortløpende). Datoer annonseres også fortløpende.
- Lukkede samlinger for rekruttlandslaget
 - o Test 5000m løp + 800m svøm i mars, i Oslo
 - o Test lab sykkel på OLT Oslo i mai
 - o Test lab løp på OLT Oslo i november

Oppfølging av klubber og utøvere

Det skal gjennomføres årlige informasjonsmøter med klubber som har utøvere på rekruttlandslaget. Her vil det komme informasjon om sesongens konkurranser og samlinger, uttaksprosesser, klubb- og utøverkontrakter, og det vil være mulighet for å stille spørsmål. Informasjonsmøtet avholdes digitalt over Teams i januar hvert år, og innkalling sendes i desember, senest 1 måned før møtet.

Det skal gjennomføres to faste oppfølgingssamtaler i året med utøver (og klubb/skole-trener for de som har dette). Det vil være ett møte vinter/vår (januar-mars) og ett på høsten (oktober-november). Møtet på våren vil ta for seg treningen inn mot sesong, sesongplanlegging, uttaksprosesser og hvilke konkurranser man anser som mest hensiktsmessig og realistisk for hver enkelt utøver å delta på. Møtet på høsten vil i større grad være en evaluering av sesongen, inkl. konkurranser, trening og oppfølging, med mulighet for tilbakemeldinger begge veier mellom utøver/klubb og rekruttlandslag. Utover disse møtene vil det gjøres individuelle avtaler om øvrig oppfølging av både utøvere og trenere, da behovet varierer mye innad i laget. Under er dette nærmere beskrevet.

Utøvere med oppfølging fra klubbtrener

Rekruttlandslagstrenerne Sondre Solheim og Møyfrid Kløvning vil følge opp klubbtrenerne med utøvere på rekruttlandslaget for å sikre at utøverne får oppfølging av tilstrekkelig kvalitet. Rekruttlandslagstrenerne og klubbtrenerne avtaler seg imellom hva som er nødvendig og tilstrekkelig av kommunikasjon og samarbeid for å kvalitetssikre oppfølging av utøver. Noen klubbtrenerne er svært kompetente og trenger mindre oppfølging, mens andre er ferskere, og ønsker og trenger gjerne mer. I utgangspunktet er Sondre ansvarlig for oppfølging og kontakt med klubber og utøvere i Øst- og Sør-Norge (Oslo, Viken, Innlandet, Agder, Vestfold og Telemark), mens Møyfrid er ansvarlig i Vest-, Midt- og Nord-Norge (Vestland, Rogaland, Møre og Romsdal, Trøndelag, Nordland, Troms og Finnmark). Denne fordelingen kan justeres ved behov dersom det er overvekt av utøvere fra enkelte regioner.

Sportssjef Arild Tveiten vil også med jevne mellomrom holde fagkvelder o.l. med erfarings- og kompetanseoverføring til trenere som har utøvere på laget. På denne måten påser vi at alle trenere er informert om landslagets treningsfilosofi, og kan implementere denne i oppfølgingsarbeidet. Klubbtrenerne med utøvere på laget er også hjertelig velkommen (og ønsket) som trenere på helgesamlinger for rekruttlandslaget for å opprettholde et godt samarbeid og erfaringsutveksling trenerne imellom. Vi har alle noe å lære av hverandre.

Når det gjelder kompetanse er det ønskelig at trenere som følger opp utøvere på rekruttlandslag gjennomfører Trener 2 i triatlon, eller innehar annen fagrelevant utdanning som gir grunnlag for en god forståelse for treningsplanlegging og trenerrollen for unge utøvere i utvikling.

Rekruttlandslagstrenerne ønsker tilgang til utøvernes treningsdagbok for å kunne følge med på hva som gjøres. Rekruttlandslagstrenerne vil se over treningsdagbøkene månentlig, og bruker dette som et verktøy for å bedre kunne kommunisere om videre treningsplanlegging med utøvere og trenere. Oppstår det lengre perioder med



sykdom/skader e.l. som gjør det vanskelig å gjennomføre treningen som planlagt ønsker vi en beskjed om dette fra klubbtrener og/eller utøver.

Utøvere uten oppfølging fra klubbtrener

Det er ikke bestemt hvilken oppfølging Norges triatlonforbund skal gi utøverne som blir tatt ut på rekruttlandslaget, men det vil i stor grad basere seg på at klubbene til disse utøverne forplikter seg til å ha kvalifiserte trenere som kan følge opp sine utøvere i henhold til rekruttlandslagets treningsfilosofi. Det gjøres vurderinger i hvert enkelt tilfelle basert på bl.a. utøverens geografiske plassering og klubbens økonomi. Har utøveren praktisk mulighet til å velge en klubb som kan gi oppfølging av kompetent trener og et treningstilbud som legger til rette for satsing skal dette prioriteres. Klubbtrener vil følges opp av trenerteamet på landslag og rekruttlandslag for å sikre kvalitet i oppfølgingen av utøverne. Dersom utøveren ikke har praktisk mulighet til å trene med en klubb som kan gi god treningsoppfølging vil det gjøres individuelle vurderinger på grad av oppfølging fra rekruttlandslagstrener.

Utøvere på toppidrettslinje VGS

Trenere og/eller lærere ved toppidrettslinje på VGS vil på lik linje som klubbtrenerer følges opp av rekruttlandslagstrener etter behov, inkludert deltakelse på fagkvelder med erfarings- og kompetanseoverføring. På noen skoler har man ikke idrettslærere/trenere med spisskompetanse på triatlon, men heller på svømming, sykling eller løping isolert. I slike tilfeller vil rekruttlandslagstrener følge opp noe tettere for å sikre av utøveren får god oppfølging. Lærer/skoletrener skal da samarbeide med utøverens klubbtrener eller en rekruttlandslagstrener om treningsplanleggingen for å sikre helhetlig oppfølging i alle tre disipliner.

Veien videre fra rekruttlandslag

Rutiner ved overgang til landslag

Rekruttlandslagsutøvere kan tas opp ved landslaget ved å ta landslagets uttakskrav. I tillegg til landslagskrav vil det gjøres en helhetlig vurdering av utøverens resultater fra konkurranser, samt motivasjon og engasjement på rekruttlandslaget. Avgjørelsen om å tilby en overgang vil være et samarbeid mellom rekruttlandslagstrener, Sportssjef og utøverens øvrige trenere.

Landslagets uttakskrav finner du her: [Uttakskriterier 2022 \(triatlonforbundet.no\)](https://www.triatlonforbundet.no/uttakskriterier-2022)

Hva skjer dersom man har en plass på rekruttlandslaget, men ikke lenger klarer tidskravene?

Det stilles i utgangspunktet ikke krav til at man må inneha tidskravene til enhver tid gjennom hele året, men det er likevel en viktig presisering at plassene er dynamiske, og man kan miste plassen. Uttaksperioden til rekruttlandslaget er 1.november-1.april hvert år. Utøvere som har en plass på laget må klare uttakskravene for sin årsklasse (for den kommende sesongen) i denne perioden for å sikre seg en plass videre på laget*. Dersom man i uttaksperioden ikke har mulighet til å ta kravene kan man likevel beholde plassen sin dersom man kan legge frem legeerklæring e.l. på at man av ulike helseårsaker ikke har hatt mulighet til å trene som normalt.

Det viktigste for å beholde plassen, og etter hvert også rykke opp på landslag, er utøverens utvikling. Det forventes at utøvere som har en plass på rekruttlandslaget aktivt jobber med egen utvikling, og viser tydelig at de prioriterer tiltak og valg i hverdagen som bidrar til utvikling. Dette vil på mange måter også innebære at en utøver som kommer inn basert på uttakskrav ikke bør gå lange perioder der de ikke klarer disse kravene. En utøver kan likevel så klart ha perioder med lavere prestasjon av ulike årsaker som skade, sykdom e.l. Det viktige i disse tilfellene er den generelle retningen på utviklingen, og at vi ser at denne er positiv. En utøver som viser lite utvikling og/eller manglende vilje til å gjøre valg og prioriteringer som legger til rette for utvikling, kan miste plassen sin basert på dette. Dersom man står i fare for dette vil det tas opp under utøversamtale slik at man har mulighet til å gjøre en endring.



*Unntak i 2022-2023: ved årets uttak kan man beholde plassen ved å ta kravene for året man fylte i 2022 grunnet at uttakskriteriene ble offentliggjort så sent på året.

Vedlegg 1 (utøverkontrakt)

Utøverkontrakt vil bli sendt ut til utøvere på Rekruttlandslaget og på forespørsel fra høyaktuelle kandidater.