



## **FSO:s träningsgrupper 2024**

Vid frågor eller kommentarer kontakta förbundstränare Saara Norrgrann, telefon 040 6643424, e-post [saara.norrgrann@idrott.fi](mailto:saara.norrgrann@idrott.fi), eller grenchef Otto Simosas, telefon 040 5649440, e-post [otto.simosas@idrott.fi](mailto:otto.simosas@idrott.fi).

### **Målsättning**

Finlands Svenska Orienteringsförbund r.f. vill genom träningsgrupperna hjälpa orienterare förverkliga sina idrottsliga drömmar. Vi vill vara en trovärdig instans för att stödja idrottare i alla skeden av karriären och det gör vi på svenska.

Vårt mål är att konstant ha FSO-representation i seniorlandslaget i värde tävlingar varje år. Vi vill ge våra idrottare verktyg för att växa och nå framgång i herr- och damklassen på nationell och internationell nivå. Som förbund vill vi hänga med i orienteringens utveckling och hjälpa idrottare att nå sina mål. Som ett genomgående tema för 2024 kommer vi att fästa stor vikt vid den fysiska biten och satsa på att bli snabbare orienterare. Denna betoning kommer att styra vår träningsverksamhet och synas under speciellt under våra läger. Konkret kommer vi ha mer fokus på sprintorientering och även ordna mer testlopp i vår lägerverksamhet.

Konkreta målsättningar för FSO träningsverksamhet 2024:

- Förbundets orienterare uppnår representation i varje internationell värde tävling
  - o Senior-nivå (VM, EM & WC) - totalt 4 uttagningar till representationsuppdrag
  - o Junior-nivå (JWOC, EYOC, JEC) - totalt 3 uttagningar till representationsuppdrag
- FM-framgång under 2024
  - o 15 FM-medaljer i orientering (skid-, cykel- eller precisionsorientering inte medräknade).
  - o Antal förstagångsmedaljörer i FM under 2024 (individuella eller nya föreningar): 2 st.





## **Värderingar**

Vi betonar långsiktig utveckling både som idrottare och människa. Vi sätter stort fokus på juniorer, men även på seniorer med höga målsättningar och positiv utvecklingskurva. Ett positivt förhållningssätt, en god gruppanda och en verksamhet som strävar till att utveckla de grenspecifika egenskaperna ska tydligt framgå i allt vi gör. Vi tror även att en accepterande och jämlik miljö bidrar till gynnsamma förhållanden att uppnå framgång.

För jämlikhetens skull strävar vi till att hålla kostnaderna för deltagarna på en rimlig nivå, men framhäver kvalitet framom kvantitet. Det innebär att vi alltid försöker välja kostnadseffektiva alternativ för bland annat inkvartering. Vi bedriver lägerverksamheten på ekologiskt och ekonomiskt hållbara grunder.

## **Typer av grupper**

FSO:s träningsutskott erbjuder två typer av träningsgrupper 2024. Dels en mindre **Elitgrupp** vars målgrupp är längre hunna idrottare med målsättning och realistiska möjligheter att nå landslagsuppdrag och internationell framgång på seniornivå inom 2-5 år. Därtill ytterligare en **Utmanargrupp** för övriga motiverade idrottare, som än så länge har en längre bit kvar tills de långsiktiga målen kan förverkligas.

## **Stödformer**

Grenspecifika träningsläger som stödjer den långsiktiga utvecklingen ska vara en central och bestående del av FSO:s stöd till idrottarna i träningsgrupperna. Alla träningsguppensläger är öppna för bägge grupper. Elitgruppens idrottare har dessutom möjlighet till personligt mentorskap med förbundstränaren för att tillsammans skapa och upprätthålla ett koncept som för idrottaren framåt även på hemmaplan.

FSO stöder idrottarens lägerutgifter på förbundets träningsläger. Elitgruppens idrottare stöds med 50% av lägerkostnaderna och utmanargruppens idrottare med 25% av lägerkostnaderna. Ekonomiskt understöd från FSO subventioneras endast för idrottare som ansökt och antagits till träningsgrupperna. Idrottare med landslagsuppdrag samtidigt som FSO:s läger kan ansöka om stöd som motsvarar den summa som idrottaren hade understötts med på FSO:s läger.

## **Ansökan**

Ansökan till varje års träningsgrupper görs enligt ett skilt formulär under föregående höst. Ansökningsprocessen





genomförs under oktober. Ansökningsblanketten publiceras på FSO:s hemsidor och via sociala medier. Grenchefen och förbundstränaren bestämmer i samråd med FSO:s träningsutskott vilka som antas till följande års träningsgrupper. Antagna till Elitgruppen och Utmanargruppen väljs för ett år i taget. Det är möjligt att ta in nya idrottare till båda grupperna varje höst, samt även under säsongens gång ifall exceptionellt stora framsteg kan dokumenteras.

Endast idrottare som representerar någon av FSO:s medlemsföreningar har möjlighet att antas till träningsgrupperna. Elitgruppen är ämnad för idrottare födda 2005 och tidigare, medan Utmanargruppen är öppen för alla idrottare som följande år löper i H/D15 och äldre.

### **Riktlinjer för antagning**

För att möjliggöra förbundstränare mentorskap är Elitgruppens maxstorlek ca 10 idrottare. För Utmanargruppen finns ingen absolut gräns för antalet idrottare, storleken på Elitgruppen samt den idrottsliga nivån på de sökande avgör hur många idrottare som kan antas till Utmanargruppen. För att kunna arrangera kvalitativa läger ligger den totala maxstorleken för Elit- och Utmanargruppen dock på ca 30 idrottare.

För att antas till gruppen, bör sökande individer ha sprungit bantest (3000/5000m) **före 22.10.2023**, vara motiverade att jobba för att utvecklas som idrottare under de närmaste följande åren.

**Observera att dessa är riktlinjer, inte exakta kriterier.**

Bantestets idealtider för olika åldersklasser (idealtiderna är framställda av SSL för olika åldersklasser och är riktgivande för vad som krävs för att klara sig på nationell och internationell toppnivå för de olika åldersklasserna). Observera att dessa tider inte är kriterier utan riktlinjer för att stödja och sporra idrottarna mot en internationell nivå:

- 5000 m: D24/17.25, H24/15.00, H21/15.15, D21/18.15, H18/16.00
- 3000 m: D18/11.15, D15/11.45, H15/10.20

Resultat från de två senaste åren beaktas, för att antas behöver inte alla riktlinjer blivit uppfyllda samtidigt. Ytterligare väger idrottarens utvecklingskurva, viljan att ställa idrotten på första plats och uttagningsgruppens (träningsutskottet & grenchefen/förbundstränaren) synpunkt. Uttagningsgruppen kan göra avvikelser från riktlinjer vid oklara fall, situationer där en idrottare ligger mycket nära en viss nivå eller vid fall där det existerar





objektiva idrottsliga grunder för att avvika från riktlinjerna.

### **Utmanargruppens riktlinjer**

- FM-medel, FM-lång och/eller FM-sprint:
  - o A-finalplats (H/D21),
  - o A-final/Topp-25 (H/D15-20)
- FM-ultralång och/eller FM-natt:
  - o Topp-30 (H/D21)
  - o Topp-20 (H/D15-20)
- FSOM: Individuell -medalj på sprint eller långdistans (H/D15-21)
- SSL ranking och bantestens resultat beaktas

### **Elitgruppens riktlinjer**

- Representationsuppdrag på alla typer av SSL:s landslagsaktiviteter (junior eller senior)
- FM-medel, FM-lång och/eller FM-sprint:
  - o Topp 35 (H/D21)
  - o Topp 10 (H/D18-20)
- FM-ultralång och eller FM-natt:
  - o Topp 20 (H/D21)
  - o Topp 3 (H/D18-20)
- SSL ranking och bantestens resultat beaktas

### **FSO:s förväntningar på idrottaren**

Under StartUp-lägret utarbetar idrottarna tillsammans gemensamma spelregler och för att vara med i träningsgrupperna krävs det att alla idrottare åtar sig att följa spelreglerna.

Antagna idrottare förväntas delta i lägerverksamheten. Antagna idrottare som tas ut till FSO:s lag på Baltic Junior Cup förväntas även delta där.





Under lägren förväntas idrottare delta i de gemensamma träningarna, detta för hela gruppens bästa. Om det bara är möjligt vill vi även att idrottarna respekterar och anpassar sig till tiderna för när lägren börjar och slutar.

Under våra läger förväntar vi oss även att idrottarna förhåller sig öppna och accepterande gentemot alla i gruppen, samt gör sitt bästa för att bidra till ett positivt och uppmuntrande verksamhetsklimat. Inför säsongen gör grupperna spelregler som gäller alla i gruppen, idrottare samt ledare.

Idrottare som insjuknar innan lägret ombes stanna hemma för att undvika att övriga smittas. Ifall man tvingas avboka en resa har FSO rätt att fakturera de kostnader som inte längre varit möjliga att få tillbaka. Vi rekommenderar en reseförsäkring för att få tillbaka möjliga kostnader i sådana fall. Idrottare som är skadade har rätt att delta på läger ifall de har en bra plan för hur de ska sköta sin träning på lägret så att det är möjligt att förverkliga.

Vi använder oss inte av alkohol, droger, tobaksprodukter eller någon form av dopningspreparat i vår verksamhet. Alla former av dopningsbrott leder till avstängning från träningsgrupperna.

Vi förutsätter även ett sakligt uppträdande gentemot idrottare och ledare, samt acceptans för alla deltagare i gruppen. Större attitydproblem och överträdelser mot ledare eller andra idrottare kan leda till uteslutning från träningsgrupperna.

Idrottare ansvarar själv för sina egna resekostnader hemifrån till läger och efter läger från läger till hemmet. Om en idrottare är med på lägret med sin egen bil och skjutsar andra idrottare till lägrets träningar, betalas en kilometeravgift för användningen av egen bil enligt Finlands Svenska Idrotts resereglementer.

### ***Träningsmöjligheter för idrottare eller föreningar utanför FSO:s träningsgrupper***

Idrottare utanför grupperna (med färdigheter och målmedveten inställning till träning) är välkomna att delta i träningsgruppernas läger till självkostnadspris om det finns utrymme (inkvartering, transport, ledarresurser osv.). Även grupper av idrottare/föreningar har möjlighet att arrangera egna läger i samband med FSO-gruppernas läger (samma ort, samma tidpunkt) och på så sätt utnyttja träningsmöjligheterna som uppstår då FSO-grupperna ordnar träningsläger.





FSO:s träningsutskott & personal, 4.10.2023



Finlands Svenska Orienteringsförbund  
Gjuterivägen 10  
00380 Helsingfors

[www.orientering.fi](http://www.orientering.fi)  
#idrottfi

0207309290 (växel)  
fso@idrott.fi