

## **Finnsnes svømmeklubb**

### **Kriterier og forventninger til aktive svømmeutøver på A, B, C, D og Masters/ Triathlon parti**

FSK skal være en svømmeklubb for alle og ønsker å skape mestring og vinnere på alle nivåer, gjennom svømmeglede og mangfold. Verdiene i klubben er veiviser for handlinger vi viser som er basert på **tillitt, rettferdighet, ærlighet og solidaritet.**

Etter at man har klatret til topps i «gradene» i svømmeskolen er neste steg å begynne på klubbens treningsparti. Krav til utøveren blir større etterhvert som de stiger i gradene. På A, B, C og D partiene justeres antall treninger pr. uke ut fra mål, utvikling og hvilke ambisjoner utøver har.

Klubben har som mål å utvikle svømmere i trygge, morsomme og motiverende omgivelser. Det viktigste uansett gruppe er at utøveren er motivert uavhengig av hvilke nivå han/ hun er på. Ambisjoner og mål skal komme ut ifra den enkelte utøvers naturlige utvikling. Det skal være rom, plass og aksept for at noen bare ønsker å trene svømming i en klubb med godt miljø og vennskap.

**Husk at barn og ungdom er forskjellige. De utvikles og modnes i ulik fart slik at det som passer en utøver ikke nødvendigvis passer en annen, og det skal være full aksept for dette i klubben.**

#### **Prosedyre for opprykk til ny gruppe**

I Finnsnes svømmeklubb er det gruppetrenerne som vurderer aktuelle kandidater for sine grupper og avgjørelsen gjøres i samarbeid med hovedtrener og sportslig leder. Slik vurderes hvilke utøvere som skal rykke opp til neste gruppe:

- Gruppetrener(e) vurderer aktuelle utøvere.
- Gruppetrener(e) legger frem forslag på trenermøte.
- Beslutning tas på trenermøte og avklares med hovedtrener og sportslig leder.
- Beslutningen tas ut fra klubbens kriterier for opprykk: oppmøte, sportslig nivå, treningsinnsats og alder/modenhet. Egne krav er satt pr gruppe.
- Ved evt. opprykk skal trener ha en samtale med foresatte og utøver om hva opprykket innebærer: forventninger, krav, muligheter og eventuelle konsekvenser av å ikke følge opp kravene. Prøvetid kan vurderes.
- Hospitering kan vurderes.
- Opprykk foregår kontinuerlig.

## **For å være utøver på:**

### **D- partiet**

Det er i de aller fleste tilfeller en glidende overgang hvor man er på D-partiet mens man fortsatt deltar på videregående kurs. På D-partiet jobbes det videre med å forbedre svømmeteknikken i alle svømmearter. På dette partiet begynner man å svømme noe lengre økter for å bygge både generell og svømmespesifikk utholdenhet samt svømmetekniske ferdigheter.

- Utøver skal trene 1 eller 2 faste dager i uken.
- Utøver skal klare å svømme min 25 meter sammenhengende.
- Utøver skal møte opp 10 min før hver trening.
- Utøver skal gjennom god oppfølging /trening være i stand til å utvikle svømmeteknikk og utholdenhet.
- Utøver skal utvikle treningsrutiner
- Utøver skal ha fokus på å «gjøre hverandre gode».
- Utøver skal forberedes til å kunne delta på approberte stevner (9 år og eldre)

### **C- parti**

For å trene med C-partiet må man beherske de grunnleggende ferdighetene til de 4 svømmeartene (bryst, crawl, ryggcrawl og butterfly). Etter endt hai-kurs er man automatisk kvalifisert for deltagelse på C-partiet.

- Utøver skal gjennomføre 2 eller flere treninger i uken
- Utøver må klare å svømme fra 300 – 500 meter pr. svømme økt.
- Utøver skal møte 10 min. før hver trening.
- Utøverne skal forbedre de svømmetekniske ferdigheter.
- Utøver skal ha kjennskap til svømmetekniske regler.
- Utøver skal mestre startstup og vendinger.
- Utøver skal ha fokus på å «gjøre hverandre gode».
- Utøver skal delta på sosiale aktiviteter i regi av klubben.
- Utøver får tilbud om å delta på konkurransebasert treningsopplegg
- Kan delta på approberte stevner (9år og eldre)

### **B- parti**

B-partiet er både for svømmere som ønsker å trene i et aktivt treningsmiljø og for svømmere som ønsker å delta på konkurranser. Svømmerne kan delta på rekruttstevner, approberte stevner og oppfordres også til å prøve å kvalifisere seg til LÅMØ (landsdelsårsklassemønstring). De svømmere som gjennom god innsats på C-partiet får behov for nye utfordringer, får tilbud om å begynne på B-partiet.

- Utøver skal gjennomføre 2 eller flere treninger i uken.
- Utføre egentrening 2 timer i uken.
- Utøver skal møte 10 min. før hver trening.
- Utøver må klare å svømme ca. 2000 – 2500 meter pr. Svømme økt.

- Utøver skal ha kjennskap til svømmetekniske regler og beherske alle stilarter, ha god teknikk/ teknikkforståelse.
- Utøver skal ha fokus på å «gjøre hverandre gode».
- Utøver skal delta på sosiale aktiviteter i regi av klubben
- Utøver skal være selvstendig ift trening og konkurranse.
- Ha målsetning om kvalifisering og deltakelse på LÅMØ

## **A – parti**

Dette er klubbens eliteparti. A-partiet er for svømmere som ønsker å delta på konkurranser og som er innstilt på å legge ned mange timer på trening. Svømmerne har gjerne som mål å kvalifisere seg til ulike stevner, mesterskap og mønstringer med kvalifiseringskrav. For å begynne på A-partiet må man gjennom deltagelse på B-partiet vise til god treningsdisiplin. De svømmerne som gjennom deltagelse på B-partiet viser at de har interesse, behov og ferdighet for deltagelse på A-partiet for tilbud om dette.

- Utøver skal gjennomføre 4 til 6 ganger i uken.
- Utøver skal utføre egentrening 3 timer i uken.
- Utøver skal møte 10 min. før hver trening.
- Utøver må klare å svømme ca. 3500 – 4000 meter pr. Svømme økt.
- Utøver kan gjennomføre morgentreninger.
- Utøver skal beherske alle stilarter med tilnærmet feilfri teknikk.
- Utøver skal være selvstendig ift trening og konkurranse.
- Utøver skal ha fokus på å «gjøre hverandre gode».
- Utøver skal delta på sosiale arrangement i regi av klubben.
- Aktuelle stevner vil være krets- og nasjonale stevner, ÅM, UM, Junior/ Senior NM
- Ha målsetning om kvalifisering og deltakelse på NM 13 år

## **Masters/ Triathlon partiet**

Her er det ett ubestridt Krav om at den enkelte utøver

- Møter opp på oppsatt treningstid og svømmebane
- Utøver skal være selvstendig ift egen trening
- Kan svømme og ikke er til sjenanse for andre under trening

Ta gjerne kontakt med deres gruppe trener hvis dere har spørsmål uansett hva?