

VOSS IL SYMJEGRUPPA



AKTIVITETER

VOSSABADET

Høst 2018 / Vår 2019



(Oppdatert 22.01.2019)

1) KURS

Vi tilbyr kursopplegg fra Norges Svømmeforbund (NSF). Norges svømmeskole er en nasjonal plan for svømmeopplæring og tilbyr svømmeopplæring av høy faglig kvalitet.

Hovedmålsetning: Være trygg i vann.

Vi tilbyr ulike kurs som foregår i eget opplæringsbasseng og/eller i 25 m bassenget:

- ✓ **VANNMERKET**
- ✓ **HVAL:** Dekker kjernefunksjonen «*dykke*».
- ✓ **SKILPADDE:** Dekker kjernefunksjonen «*flyte*».
- ✓ **PINGVIN:** Dekker kjernefunksjonen «*gli*».
- ✓ **SELUNGEN:** Dekker kjernefunksjonen «*fremdrift*».
- ✓ **SEL:** Fokus på crawl og rygg.

- ✓ **VILL I VANN:** Dette kurset er for barn/ungdom som allerede behersker svømming og som synes det er gøy å være i vann og gjøre vannaktiviteter. Dette er et alternativt aktivitetstilbud for barn og unge som liker å være i vann, men som nødvendigvis ikke ønsker å konkurrere. Se link <http://svomming.no/forbundet/bredde-folkehelse/vill-i-vann-2/>.

- ✓ **STUP:** Symjegruppa har egen stupskole, se info på link: <https://svomming.no/stup/stup/norges-stupskole/> Kontakt Silje Skorve for mer info.

Du kan få en mer inngående beskrivelse av hvert enkelt kurs på Norges Svømmeskole – se link: <http://svomming.no/svomming/svomming-forside/norges-svommeskole/>.

For å melde barnet på kurs- se link: <http://tryggivann.no> (se helt nederst til høyre, Voss IL).

2) REKRUTTSVØMMING

Dersom barnet ditt har gjennomgått svømmekurs SEL, og behersker minst basisferdigheter tilsvarende SEL, kan de begynne med «REKRUTTSVØMMING». Send epost for påmelding med kontaktinformasjon: navn på barnet, årstall, epost og mobilnr til foreldre/foresatte (epost: m.harbun@bigpound.com). Det er imidlertid ingen garanti for at det er ledige plasser.

På rekruttsvømming vil basisferdigheter i alle de fire ulike svømmeartene videreutvikles. De ulike rekruttgruppene er inndelt etter barns ferdigheter og ikke etter alder. Vi etterstreber å tilpasse gruppene slik at alle er sånn noenlunde på samme nivå. Dette skaper mestringfølelse og trygghet i vann, som igjen gir bedre progresjon.

Svømmerne skal oppfordres til å delta på svømmestevner, der klubbstevner og lokale uapproberte stevner er aktuelle. De skal etterhvert videreutvikle seg mot konkurranser og videre til «Konkurransesvømming» (se senere). Se ellers informasjon om svømmestevner lenger bak.

Hovedmålsetning: Mestring

Ulike parti for rekruttsvømming:

- ✓ SJØLØVE (eget merke fra Svømmeskolen)
- ✓ GULLFISK
- ✓ LAKS
- ✓ HAI (eget merke fra Svømmeskolen)

SJØLØVE

På SJØLØVE-nivået har man fokus på å lære bevegelsen i bryst og butterfly (delfinbevegelsen). Deltakerne har liten erfaring med dette fra begynneropplæringen, så det er viktig å arbeide med det grunnleggende på dette nivået. I tillegg er det viktig med repetisjon fra de tidligere nivåene og fortsette med crawl og rygg. Det er trening i 25 m basseng.

KRAV FOR Å BEGYNNE PÅ DENNE GRUPPEN:

- Behersker crawl og rygg (også gode beinspark)
- Kan stupe fra stående stilling.
- Subjektiv vurdering av trenerteamet.

Antall økter per uke basseng: 1-2

Antall meter per trening: 200 – 400 m

Mål for dette nivå: Delta på lokale stevner i symjegruppa (Vossameisterskap og Jolasymjing). Utøver skal utvikle trygghet i forhold til hverandre og til trener. Det blir lagt vekt på aktiviteter som skaper trygghet og glede. Teknisk fokuseres det på linjehold og bli venn med elementet. De store bevegelsene i de enkelte svømmeartene er det viktigste. Det er et eget merke fra Svømmeskolen, se link: <http://svomming.no/svomming/svomming-forside/norges-svommeskole/#1452765333231-df64887a-3de1>

Skal mestre: flyte på rygg, mage. Sculling rygg/mage (hode først- beina først). Crawl, rygg og bryst. Butterfly beinspark. Være med på klubbstevne.

Prøve å lære: vendinger, startstup, drilløvelser

GULLFISK

På GULLFISK er det fokus på alle svømmeartene (medley). Dette oppsummerer de ferdigheter og teknikker som er lært på de foregående kursene og på partiet Sjøløve. Medleysvømmingen setter sammen de fire svømmeartene i rekkefølgen butterfly, rygg, bryst og crawl. På dette nivået skal deltakerne videreutvikle undervannssvømmingen, startene og vendingene. Det er trening i 25m bassenget.

KRAV FOR Å BEGYNNE PÅ DENNE GRUPPEN:

- Behersker målsetning for «Sjøløve»
- Behersker crawl og rygg (også gode beinspark)
- Begynner å beherske bryst og grovkoordinert butterfly.
- Subjektiv vurdering av trenerteamet.

Antall økter per uke basseng: 2

Antall meter per trening: 200 – 500 m

Mål for dette nivå: Delta på stevner i symjegruppa (Vossameisterskap og Jolasymjing). Utøver skal utvikle trygghet i forhold til hverandre og til trener. Det blir lagt vekt på aktiviteter som skaper trygghet og glede. Teknisk fokuseres det videre på linjehold. Forstøtt er det de store bevegelsene i de enkelte svømmeartene som er det viktigste.

Skal mestre: flyte på rygg, mage. Sculling rygg/mage (hode først- beina først). Crawl, rygg og bryst. Butterfly beinspark og armtak. Være med på klubbstevne.

Prøve å lære: vendinger, startstup, drilløvelser, stafetter etc.

LAKS

På LAKS er det fortsatt fokus på alle svømmeartene (medley). Undervannssvømmingen, startene og vendingene skal videreutvikles. Det er trening i 25m bassenget og utøverne klarer bedre å håndtere lengre distanser.

KRAV FOR Å BEGYNNE PÅ DENNE GRUPPEN:

- Behersker «Gullfisk» nivå.
- Behersker crawl, rygg og bryst (også gode beinspark).
- Begynnende butterfly-bevegelser.
- Subjektiv vurdering av trenerteamet.

Antall økter per uke basseng: 2

Antall meter per trening: 400 – 800 m

Mål for dette nivå: delta på uapproberte stevner. Se forøvrig mål for Gullfisk.

Skal mestre: se Gullfisk, men mer butterfly, vendinger, startstup.

HAI

KRAV FOR Å BEGYNNE PÅ DENNE GRUPPEN:

- Behersker «LAKS» nivå.
- Gode basisferdigheter i alle svømmeartene.
- Behersker crawl, rygg og bryst (også gode beinspark).
- Behersker butterfly ganske bra (grov-koordinering).
- Subjektiv vurdering av trenerteamet.
- Alder fra ca 5. Klasse.

Antall økter per uke basseng: 3

Antall økter per uke basistrening land: 1

Antall meter per trening: 500- 1500 m

Mål for dette nivå: delta på approberte og uapproberte stevner. Se opplegg og målsetning som Gullfisk og Laks, men enda mer fokus på fin-koordinering og litt mer mengdetrening. I tillegg enda mer fokus på start og vendinger.

Skal mestre: se GULLFISK/LAKS og bedre mestring av butterfly, vendinger, startstup. Det er et eget merke fra Svømmeskolen, se link: <http://svomming.no/svomming/svomming-forside/norges-svommeskole/#1452765359502-e342c40b-7d3f>

3) KONKURRANSE

I konkurransegruppen skal alle få videreutvikle ferdighetene sine, slik at man etterhvert kan delta i lokale, regionale og etterhvert nasjonale svømmekonkurranser.

Hovedmålsetning: Utvikling

De ulike konkurranseparti:

- ✓ KONKURRANSE 1
- ✓ KONKURRANSE 2

KONKURRANSE 1 (K1)

KRAV FOR Å BEGYNNE PÅ DENNE GRUPPEN:

- Gode basisferdigheter i alle svømmeartene (se målsetning for Hai).
- Behersker crawl, rygg og bryst (også gode beinspark).
- Behersker butterfly med begynnende fin-koordinering (minst 25 m).
- Subjektiv vurdering av trenerteamet.
- Alder fra ca 6/7. Klasse.

Antall økter per uke basseng: 3 (noen trener mer på egenhånd).

Antall økter per uke basistrening land: 1 (oppstart vår 2019)

Antall meter per trening: 1500- 2500 m

Mål for dette nivå: delta på approberte og uapproberte stevner. Se opplegg og målsetning for Hai, men mer fokus på finkoordinering og litt mer mengdetrening. I tillegg enda mer fokus på start og vendinger. Teknikkøving og begynnende anaerob trening.

KONKURRANSE 2 (K2)

KRAV FOR Å BEGYNNE PÅ DENNE GRUPPEN:

- Gode basisferdigheter i alle svømmeartene.
- Behersker butterfly med begynnende fin-koordinering (minst 50 m).
- Subjektiv vurdering av trenerteamet.
- Alder fra ca 7./8. Klasse (men noen yngre også)

Antall økter per uke basseng: 4

Antall økter per uke basistrening land: 1 (oppstart vår 2019)

Antall meter per trening: 1500-4000 m

Mål for dette nivå: delta på approberte og uapproberte stevner og nasjonale stevner etterhvert. Se opplegg og målsetning for K1, men mer fokus på finkoordinering og mer mengdetrening. I tillegg enda mer fokus på start og vendinger. Teknikkøving og mer anaerob trening.

4) TRENING/MOSJON

Hovedmålsetning: treningsglede og mosjon.

Ulike parti:

- ✓ VILL I VANN (Se informasjon under kurs)
- ✓ MASTERS

MASTERS

Masters består av både mosjonister, triatleter og konkurransesvømmere. Det er et tilbud med svømmende trener, dvs. treneren er med på treningen og står ikke på land og korrigerer hver gang. Det blir imidlertid lagt opp til egne teknikkdager innimellom.

Antall økter basseng: 1 økt i uken, men også spontane økter der en avtaler på egen «Facebook-gruppe», gjerne en dag i forveien.

SVØMMESTEVNER

Symjegruppa har de siste årene arrangert to lokale svømmestevner i året (Jolasvøm og Vossameisterskapen). Voss IL symjegruppa arrangerer uapprobert stevne i Vossabadet 9.-10. februar 2019. Se eget oppslag.

Det har vært vanlig å dra på 1-4 uapproberte svømmestevner per år. Nå blir det nok en del satsing på å delta på flere stevner.

Ikke-approberte stevner (også kalt uapproberte stevner, rekruttstevner)

Disse stevner er spesielt egnet for barn mellom 6 og 10 år, men det er en del stevner også opp til 15-16 år. Her er øvelsesutvalg tilrettelagt, svømmerne blir ikke diskvalifisert og alle får premie. Det er lav terskel for deltakelse, og dersom en ikke vil stupe kan en starte nede i vannet. Disse stevnene koster som oftest 75 kroner uansett antall øvelser. Målsetning for svømmerne som deltar på rekruttstevner, er å lære stevnerutiner og venne seg til konkurransesituasjonen. Etter hvert delta på appoberte stevner (åpne stevner).

Approberte stevner (åpne stevner)

Disse stevner er for alle som er 10 år eller eldre. Her er det tidtaking og rangering av nivå. Her blir man inspirert av eldre svømmere, det er 1/3 del premiering og litt mer sommerfugler i magen. Her betales ikke per person, men som oftest 100,- kroner per øvelse. Man kan finne oppnådde tider i etterkant av stevnet under www.medley.no samt ranking i hele landet. OBS:

10års klassen rangeres ikke. Dette kommer av at det er bestemt i barneidrettsbestemmelsene at man kan kun benytte resultatlistene og rangere utøvere fra de er fylt 11 år.

Landsdels årsklassemønstring (11-15 år) er prioritert for alle aktuelle utøvere i ulike klubber og blir avholdt på 5 forskjellige steder i landet, ett sted for hver landsdel. Klassen 11 år, må ha gyldig påmeldingstid på alle de 5 følgende distanser: 50fly, 100ry, 100br, 400cr, 200IM. Svømmere som er 12-15 år må svømme følgende øvelser: 100fly, 200ry, 200br, 400cr og 200IM. Dette stevnet er kvalifisering til Årsklassemesterskapet Nasjonalt (ÅM) for alderen 13-15år. De 24 beste i hver av klassene (13-14-15) vil være kvalifisert i forhold til rangeringslisten. Rangeringslistene kan finnes på www.medley.no («Ranking»).

Dersom du har spørsmål om kurs: Svømmeskoleansvarlig: Silje Vetthe Harbun (m.harbun@bigpond.com)

Dersom du har spørsmål om trening: Sportslig leder: Uavklart per dags dato....