

# Organisation tävlingsgrupperna.

2010-11-23

Grupp	Elit	A	B	D 1	D 2	E	C
<b>Simmar färdighet</b>	SM/JSM kvalad Har man varit kvalad, men åkt ut har man ett år på sig att kvala in igen. En långsiktig plan med sin simning(minst 2 år framåt)	Kvaltider baserade på SUM-sim kval. Har man varit kvalad, men åkt ut har man ett år på sig att kvala in igen. Man har kvar sin plats i gruppen även ett år efter man blivit för gammal för SUM-SIM (18år)	Kvaltider baserade på ÖSJM-kval (JDM kval) Har man varit kvalad, men åkt ut har man två år på sig att kvala in igen.	Tävlat på 50-400 fr, 200 ry,br. 100 fj. Och 200 me.	Träningsvilliga simmare, som ännu inte uppfyllt mål, enligt ålder för högre grupp.	Behärska 100 ry, br, fr. samt 25 fj. Tävlatt på alla simsätt.	Tidigare tränat i någon av tävlingsgrupperna. Tävla minst en gång/säsong.
<b>Övriga tillgångar</b>	Tillgång till : Massage,sjukgymnast , mentaltränare, gyminstruktör.	Tillgång till: Massage, sjukgymnast , mentalträning	Tillgång till sjukgymnast, mental träning	Tillgång till mental träning.	Tillgång till mental träning.		
<b>Antal simmare</b>	10-12	12-15	14-16	14-16	max 20	14-16	max 10
<b>Åldrar</b>	15/16-99	12-17/18	12-15	10-13	13 +	9-11	16 +
<b>Mål på närvaro</b>	90%	85%	80%	80%	75 %	70%	60 %
<b>Antal tränare</b>	1. Vissa pass en ass	1-2	2	2	1-2	2	1
<b>Simpass</b>	6 EM+3MT	5EM+2MT	5	4	4	3	3
<b>Tid/simpass</b>	EM 1.45- 2.00h, FM 1,30h	EM 1.45-2.00h, FM 1,30h	1,30-2,00	1.15-2.00	1.00-1.30	1.00-1.30	1.00-1.30
<b>Antal banor</b>	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	1
<b>Styrka i gym</b>	0-3 pass. Ind. Anpas. Fria vikter är grund i styrke-passen. Alla nya som börjar med styrka + tjejeerna kör förebygg. rehabövn. för axlar och brösttrygg.						
<b>Uppvärmning</b>	15 min när ej styrka eller annan landträning körts innan	15 min när ej styrka eller annan landträning körts innan	15 min när ej styrka eller annan landträning körts innan	15 min när ej styrka eller annan land-träning körts innan	15 min när ej styrka eller annan land-träning körts innan	15 min när ej styrka eller annan land-träning körts innan	15 min.
<b>Landträning</b>	1-3 x 45-60 min.	2x60 min.	1x60 min. 1x45min.	1x60 min. 1x30 min.	1 x 45 min.	2x30 min	Frivilligt
<b>Stretching</b>	Efter varje pass. Gemensam ledd av olika simmare.	Efter varje pass, ledd av simmarna, övervakad av tränaren	Efter varje pass, ledd av tränaren.	Efter varje pass, ledd av tränaren. Lämpligt med frukt eller macka i samband med detta.	Efter varje pass, ledd av tränaren.	Efter varje pass, ledd av tränaren. Lämpligt med frukt eller macka i samband med detta.	
<b>läger</b>	Storläger vart 4:e år. Övriga år ett utlandsläger på höst- sport- eller påsklov.	Ett 4-5 dagarsläger. 1 helgläger.	Ett 3-4 dagarsläger. 1 helgläger	Ett tredagarsläger eller 2 helgläger alternativt helgaktivitet.	1 helgläger och en helgaktivitet.	1 helgläger och en helgaktivitet.	Aktivitetshelg

<b>Mål &amp; utvecklings-samtal</b>	Ind. och gruppmål. Utv.samtal kontinuerligt under säsong.	Ind. och gruppmål. Utv.samtal kontinuerligt under säsong.	Ind. och gruppmål. Utv.samtal kontinuerligt under säsong.	Ind. och gruppmål. Utv.samtal kontinuerligt under säsong.	Ind. och gruppmål. Utv.samtal kontinuerligt under säsong.	Mer inriktat på gruppmål.	
<b>Uppflyttningar.</b> Till grund för uppflyttning ska vi jobbar efter 5T modellen, samt färdig-heterna ovan.		Under säsong, prova på först, om allt fungerar görs uppflyttning under säsongen.	Under säsong, prova på först, om allt fungerar görs uppflyttning under säsongen.	Under säsong, prova på först, om allt fungerar görs uppflyttning under säsongen.	Under säsong, prova på först, om allt fungerar görs uppflyttning under säsongen.	Under säsong, prova på först, om allt fungerar görs uppflyttning under säsongen.	
	<p><b>5 T metoden</b></p> <p><b>TYP:</b> Kroppsbyggnad, motorik, naturlig styrka, temperament, attityd till tävling och träning.</p> <p><b>TEKNIK:</b> Teknisk färdighet i de 4 simsätten, samt start och vändning.</p> <p><b>TALANG:</b> Vattenläge samt känsla för vattenmotståndets betydelse.</p> <p><b>TÄVLINGSRESULTAT:</b> Resultat/tider på tävling och träning.</p> <p><b>TRÄNINGSFLOT:</b> Närvarostatistik, samt träningskvalitet.</p>						
<b>Tävlingar</b>	Enligt tränarens direktiv Fullt tävlingsprogram. Bättre simmare kan få tävla internationellt ( Typ Norge, Danmark, CIJ-meet, Mare-Nostrum.	Enligt tränarens direktiv	Enligt tränarens direktiv. Alla simmare som tävlar regelbundet och utvecklas på ett positivt sätt, har möjlighet att flyttas upp i gruppsystemet.	Enligt tränarens direktiv. Alla simmare som tävlar regelbundet och utvecklas på ett positivt sätt, har möjlighet att flyttas upp i gruppsystemet..	Enligt tränarens direktiv. Alla simmare som tävlar regelbundet och utvecklas på ett positivt sätt, har möjlighet att flyttas upp i gruppsystemet..	Enligt tränarens direktiv. Alla simmare som tävlar regelbundet och utvecklas på ett positivt sätt, har möjlighet att flyttas upp i gruppsystemet	Alla ska tävla minst en gång/termin.
<b>Sociala mål. Grupp-klubb känsla</b>	En god anda och bra sammanhållning, <u>BÅDE</u> inom gruppen och inom klubben. Passa tider, träna regelbundet, ringa eller medd. ev. frånvaro.	Se Elit	Se Elit	Se Elit	Se Elit	Se Elit	Se Elit
<b>Föräldrar möte</b>	Ej nödvändigt, men en social aktivitet simmare, tränare och föräldrar är att rekommendera.	En gång/säsong	En gång/säsong	En gång/säsong	En gång/säsong	En gång/säsong	
<b>Utbildning</b>	Specialinriktningar på t.ex kost, mental, planering, mediaträning, sponsorkontakter, förebilder, Jobba på social kompetens. År ett simmarutbildningen	Simmarutbildningen. År 1	Simmarutbildningen.	Bygga vidare på det man lärt sig tidigare, Vikten av kost, sim-strategi. Grund-läggande kunskap om kroppen. Varför tränar vi olika saker.	Bygga vidare på det man lärt sig tidigare, Vikten av kost, sim-strategi. Grund-läggande kunskap om kroppen. Varför tränar vi olika saker.	Bygga vidare på det man lärt sig på i Me/Ta-gruppen. Vikten av kost o vila. Klara att sköta starttider själv.	Deltaga på funktionärs-utbildning. Erbjuds ledarutbildning
<b>Tränar-kompetens</b>	Minst steg 3 utbildad eller motsvarande. Deltaga på årlig utb. I HLR och första hjälpen.	Minst steg 2 utbildad eller motsvarande. Deltaga på årlig utb. I HLR och första hjälpen.	Minst steg 2 utbildad eller motsvarande. Deltaga på årlig utb. I HLR och första hjälpen.	En tränare som minst har grundutbildning. Deltaga på årlig utb. I HLR och första hjälpen.	En tränare som minst har grundutbildning. Delta på årlig utb i HLR och första hjälpen	En tränare som minst har grundutbildning. Delta på årlig utb i HLR och första hjälpen	Kan vara en simmande tränare.
<b>Tränarnärvaro Förväntningar:Se lappen om tränar /instruktörs-rollen</b>	Deltaga på samtliga läger och tävlingar med Elit (om fysiskt möjligt) Deltaga i kompletterande specialutbildningar . Deltaga på tränarmötena	Minst en tränare från gruppen ska åka på de tävlingar som gruppens simmare är med. Vara med på läger. Deltaga på tränarmötena.	Minst en tränare från gruppen ska åka på de tävlingar som gruppens simmare är med. Vara med på läger. Deltaga på tränarmötena.	Minst en tränare från gruppen ska åka på de tävlingar som gruppens simmare är med. Vara med på läger. Deltaga på tränarmötena.	Minst en tränare från gruppen ska åka på de tävlingar som gruppens simmare är med på. Deltaga på tränarmötena.	Minst en tränare från gruppen ska åka på de tävlingar som gruppens simmare är med på. Vara med på läger. Deltaga på tränarmötena.	