

Informasjon om ny gruppestruktur

Ved sesongstart 2022/2023 innfører vi en ny gruppestruktur, som vil gi et bredere og bedre tilbud til våre utøvere. Siden det var mange som ikke deltok på informasjonsmøtet i juni, så sender vi også nå ut informasjon om dette.

Praktisk informasjon om oppstart og valg av gruppe:

- Vi begynner med ny gruppestruktur ved sesongstart 2022/2023, som er i uke 34.
- Valg av gruppe må gjøres i samråd med trener. Utøverne kan ikke fritt velge en gruppe man ferdighets- og aldersmessig eller motivasjonsmessig ikke passer inn i.
- Frem til søndag 18.september er det mulig å bytte gruppe, utøverne får altså en prøveperiode i valgte gruppe. Deretter blir treningsavgiften utfakturert og denne avgiften blir stående uavhengig av om man bytter gruppe senere i sesongen. Det er imidlertid generelt ikke anledning til å bytte gruppe innad i høst- eller vårsesongen, med mindre det er en årsak som er avklart med trener. Bytte av gruppe skal i all hovedsak skje før høstsesongen eller vårsesongen.

Videre følger en skjematisk oversikt over de ulike trenings- og konkurransegruppene med krav og forventninger, tilbud og gruppens mål i treningsarbeidet.

Konkurransegrupper

Navn på gruppe	Krav og forventninger	Tilbud	Mål
A7	Krav om oppmøte på 7 økter i uken, med tilbud om 8-9. Kravet til antall økter øker med svømmerens utvikling.	Fem treningsleirer i året, oppstart, høst, vinter, påske, sommer/NM-leir. Fire reisestevner i året utenom mesterskap, inkludert ett utenlandsstevne. Valgfri deltakelse på lokale stevner.	ÅM, UM, NM osv. Full satsning mot å bli best mulig.
B6	Forventet oppmøte på 6 økter i uken, med tilbud om 7.	Fire treningsleirer i året; oppstart, høst vinter, sommer. Tre reisestevner i året utenom mesterskap, inkludert ett utenlandsstevne.	ÅM, UM, NM jr. Full satsning mot å bli best mulig.
C5	Forventet oppmøte på 5 økter i uken, med tilbud om 6.	Tre treningsleirer i året; oppstart, vinter, sommer. En helgesamling i året.	LÅMØ, ÅM Full satsning mot å bli best mulig.

		To reisestevner i året utenom mesterskap (Olavslekene og stevne i Sverige ifm sommerleir)	
D4	Forventet oppmøte på 4 økter i uken, med tilbud om 5.	To helgesamlinger i året og oppstartsleir/ekstra tilbud før oppstart av høstsesongen. Ett reisestevne i året utenom mesterskap (Olavslekene).	LÅMØ
E3	Forventet oppmøte på 3 økter i uken, med tilbud om 4.	To helgesamlinger i året og oppstartsleir/ekstra tilbud før oppstart av høstsesongen.	LÅMØ Grunnleggende svømmeferdigheter Fokus på konkurranse-svømming
F2	Forventet oppmøte på 2 økter i uken, med tilbud om 3.	To helgesamlinger i året og oppstartsleir/ekstra tilbud før oppstart av høstsesongen	Overgang til approberte stevner. Grunnleggende svømmeferdigheter Fokus på konkurranse-svømming.

Disse gruppene har høyt fokus på konkurransesvømming og de øverste gruppene satser mot å bli best mulig.

Konkurransegrupper

Navn på gruppe	Forventninger	Tilbud	Mål
B4	Oppmøte på 4 økter i uken, med tilbud om 5.	Tre treningsleirer i året; oppstart, vinter, sommer. To reisestevner i året utenom mesterskap (Skagerak swim og stevne i Sverige ifm sommerleir).	LÅMØ, ÅM, UM, NM jr.
C3	Oppmøte på 3 økter i uken, med tilbud om 4.	En helgesamling og to treningsleirer i året, oppstart og sommer. Ett reisestevne i året utenom mesterskap (Olavslekene).	LÅMØ, ÅM, UM
D2	Oppmøte på 2 økter i uken, med tilbud om 3.	To helgesamlinger i året og oppstartsleir/ekstra tilbud før oppstart av høstsesongen.	LÅMØ

Disse gruppene holder også et høyt fokus på konkurransesvømming, men trener mindre enn gruppene i tabellen over. Utøverne trener i disse gruppene fordi de for eksempel også driver med andre idretter eller fritidsaktiviteter, de er skadet eller syke og trener her i en opptrenings/rehabiliteringsperiode.

Treningsgrupper

Navn på gruppe	Krav	Tilbud	Mål
Masters	Utøverne må være over 20 år. Ingen krav til oppmøte.	Lokale stevner og masters NM.	Svømmeglede og helse.
T4	Ingen krav til oppmøte, tilbud om 4 økter i uken.	To helgesamlinger i året. Merk! viktig at det er forståelse for hva som kreves og forventes av trening på samling.	Trening uten mål om konkurransedeltakelse, fokus på teknikk. Mulighet for deltakelse på lokale stevner og få hjelp til dette i treningsarbeidet.

Gruppene trener med fokus på teknikkutvikling og utvikling/oppretholdelse av god fysisk form, og har ingen konkurransespesifikke mål i treningsarbeidet.