

Rutiner / regler for svømmerne



Skal vi i Vestkantsvømmerne kunne gi best mulig tilbud til våre utøvere må vi ha noen regler / rutiner som den enkelte må følge. Dette også for å greie å holde utgifter for trening og stevner på et så lavt nivå som mulig.

Regler for trening:

- Følge krav for trenings- og stevnekrav som er skissert på <http://vestkantsvommerne.no/trening/treningsgrupper/>
- Ha med seg riktig utstyr som skissert under den enkelte gruppe.
- Føre treningsdagbok om dette er krav for gruppen. Treningsdagbok sendes på mail til trener ca. 1 gang i uken.
- **Oppmøte:** Avtale på forhånd med hovedtrener for gruppen om hvilke dager en ønsker å trene. Er det inngått avtale om dette, skal ikke treningsdagen avvike uten melding. Om du ønsker å komme på en trening som ikke er avtalt på forhånd, kontakt trener for ny avtale (dette for at vi skal ha nok trenere på kanten)
- **Fravær:** Send en sms til trener så tidlig som mulig om du ikke kan delta på en avtalt trening (dette for at vi ikke skal ha for mange trenere på kanten)
- **Godkjent oppmøte:** For å opprettholde plassen i gruppen din må du møte på minimum krav som vist på nettsiden treningsgrupper. Gyldig fravær for dette er kun sykdom og / eller avtalt i forkant alternativ trening (om annen trening kolliderer med en av treningsdagene til gruppen). Om ikke kan en risikere å rykke ned til gruppen under. Dette gjelder spesielt for A-, B- og C-gruppene

Regler for Stevne:

- Alle i konkurransegruppene A-, B-, C- og D-gruppene skal være medlem i Norsk svømmeforbund. Se informasjon om lisens på <http://vestkantsvommerne.no/trening/lisens/>
- For å opprettholde sin plass i gruppen (eller komme videre til neste gruppe) må utøver delta på antall stevner som er bestemt for gruppen
- Stevnerregler for svømmer ligger på <http://vestkantsvommerne.no/trening/treningsgrupper/>.

Rutiner / regler for svømmerne



Informasjon om overgang til ny gruppe:

- For at en svømmer skal flytte fra en gruppe til en annen må han/hun oppfylle standard krav for den enkelte gruppe. Standardene er knyttet til både trenings- og mesterskapssituasjon (trenings- og stevnekrav).
 - Stevnekravene er blitt valgt ut for å gi trenerne mulighet til å evaluere hver enkelt svømmers kapasitet.
 - Treningskravene blir tatt i bruk for å muliggjøre en nøytral vurdering av svømmernes evne på en gitt øvelse og distanse.
- Om en svømmer klarer kravene, betyr det ikke at en bytter gruppe automatisk. Eventuell opprykk bestemmes av antall plasser i gruppen, målsetning og motivasjon hos den enkelte svømmer. Svømmerne med de raskeste tidene på de utvalgte øvelsene i de ulike gruppene (se krav) vil bli prioritert inntil gruppen på neste nivå har blitt full kapasitetsmessig.
- Alle opprykkskandidater må være hospitant før opprykk gjennomføres. Hospitering gjennomføres ulikt i de forskjellige gruppene og etter avtale med den enkelte trener.

Når klubben videreutvikles og svømmerne blir flinkere, vil standarder og krav vurderes og eventuelt endres slik at gruppeorganisering i Vestkantsvømmerne forblir stabil og at gruppene ikke overfylles.