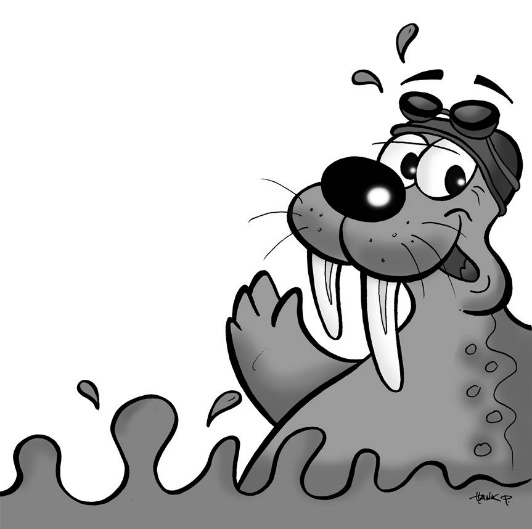
Svømmeklubben Grindsted

Konkurrence folder

Praktisk info til svømmere og forældre.

*2024/2025*



OM KONKURRENCESVØMNING I SVØMMEKLUBBEN GRINDSTED  
  
Svømmeklubben Grindsteds konkurrencehold er et af klubbens ungdomstilbud til de svømmere der ønsker flere udfordringer gennem svømningen.   
Konkurrencesvømning er for alle der har lyst til og talent for sporten.   
  
Mulighederne er mange, og kombinationen af de personlige mål og det stærke sammenhold, gør konkurrencesvømning til en ideel sport for mange børn og unge.

De 3 konkurrencehold:  
Talentholdet - for de nye konkurrencesvømmere   
B-holdet - for de konkurrencesvømmere der er klar til lidt flere udfordringer  
A-holdet - for de bedste konkurrencesvømmere

Så snart man er svømmer på et af konkurrenceholdene, vil man opleve det stærke sociale netværk på tværs af aldersgrupper og køn, som svømmeklubben gør meget ud af.   
Svømmerne får tilbud om at komme ud til stævner, lige meget hvilket af holdene de svømmer på.   
Stævnerne er tilpasset svømmernes niveau, lige fra begynderstævner, endags- og overnatningsstævner eller Danske Årgangs Mesterskaber, hvis kravtiderne er opnået.

Vores målsætning er:

* Give så mange som muligt, muligheden for at dyrke konkurrencesvømning.
* Give den enkelte mulighed for løbende personlig udvikling.
* Skabe udfordringer for den enkelte og flytte grænser.
* Opnå deltagelse i - og gerne medaljer ved - store nationale mesterskaber
* Skabe en konkurrencekultur med en seriøs tilgang til sporten.
* Skabe et stærkt socialt sammenhold gennem vores mange aktiviteter.
* Styrke holdånden og klubfølelsen.

Vi vil med denne konkurrencefolder give jer en række samlede informationer om konkurrenceafdelingen i Svømmeklubben Grindsted.

Er du ny svømmer eller ny forælder i afdelingen, håber vi at denne folder, kan være dig til stor hjælp.

Hvis du har spørgsmål, gode idéer eller øvrige kommentarer til folderen kan du kontakte konkurrenceudvalget (kontaktoplysninger kan findes andet sted i folderen).

Vi håber, at folderen her vil være til gavn og glæde for jer alle, nye som ”gamle”.

**FOR FORÆLDRE:**

**At have et barn tilmeldt et konkurrencehold i Svømmeklubben Grindsted kræver stor forældreopbakning.**

**Som det fremgår af denne folder, stilles der en række krav til dit barn som svømmer og disse krav skærpes efterhånden som dit barn bliver en dygtigere svømmer.**

**De har brug for mere og bedre træningsudstyr samt for konkurrencebeklædning.**

**For at dit barn kan honorere disse krav, kræver det din fulde opbakning og ikke mindst, dit engagement.**

**For at hverdagen kan fungere optimalt - både for svømmere, for forældre og for trænere har vi i klubben et konkurrenceudvalg. Udvalget består i øjeblikket af 4 forældre og 3 trænere.**

**Udvalgets opgaver er blandt andet at:**

* **Sørge for stævneevents og stævnetilmelding.**
* **Koordinere de praktiske opgaver i forbindelse med stævnedeltagelse.**
* **Udarbejde diverse informationsmateriale (blandt andet denne folder).**
* **Hjælpe trænerne med hvad der måtte være behov for.**
* **Planlægge fællesskabende aktiviteter, herunder den årlige julefrokost og sæsonafslutning.**
* **Træningslejr, opstartsarrangement og informationsmøde**
* **Tilbyde (og tilmelde) forældre samt andre interesserede Den Danske Officialuddannelse.**

**Officials:**

Vi har i klubben brug for forældre der tager Officialgrunduddannelse. Det er et krav, at vi som svømmeklub stiller med officials til svømmerstævner, hvor klubben deltager.

Datoer for kurser kan ses på <https://www.svoem.org/Kurser/Officials-kurser/Officialgrunduddannelse/>

Ved spørgsmål og tilmelding kontakt Helene Nielsen på **helenenielsen.skg@gmail.com**

Jo flere officials der er at bruge af, des færre opgaver får den enkelte i løbet af en sæson.

Som forælder forventes det altså at du engagerer dig og stiller din hjælp til rådighed.   
Det kan være ved at hjælpe med forplejning ifm. et arrangement, at være chauffør til og fra et stævne, Eller som nævnt meget gerne som official.

Et billede, der indeholder tegning, kunst, skitse, Børnekunst

Automatisk genereret beskrivelse

TALENTHOLDET

Svømning på Talentholdet er i høj grad en kombination af svømning, træning af teknik samt udbygning af social tilknytning.   
Talentholdet hører til under Svømmeklubben Grindsteds Konkurrenceafdeling, hvorfor der i stigende grad stilles krav til svømmeren om fremmøde, om seriøsitet ifm. træningen samt om deltagelse i stævner.

Den ansvarlige træner tager alene beslutningen om oprykning til Talentholdet.

B-HOLDET

Svømning på B-holdet er ligesom svømning på Talentholdet stadig i høj grad en kombination af svømning, træning af teknik samt udbygning af social tilknytning.  
Svømning på B-holdet vil i stigende grad kræve fuldt træningsfremmøde, skærpede krav om seriøsitet ifm. træning samt skærpede krav om deltagelse i stævner.   
Der vil desuden være øget fokus på forbedring af personlige resultater.  
De tekniske tilretninger er i fokus på B-holdet og målsætningen er, at alle svømmere på B-holdet bliver stabile i de grovmotoriske aspekter i forhold til teknikøvelser og stilarter.

Den ansvarlige træner tager alene beslutningen om oprykning til B-holdet.

A-HOLDET

Svømning på A-holdet stiller store krav til svømmeren og kræver fuld seriøsitet.

Der bliver lagt et stort arbejde fra træneres side i at tilpasse træningen til den enkelte svømmer og derfor forventes:

Fuldt træningsfremmøde.   
Deltagelse i mindst 3 stævner årligt herunder 1 overnatningsstævne.

Deltagelse i træningsweekends/træningslejr.

Den ansvarlige træner tager alene beslutningen om oprykning til A-holdet.

**REGELSÆT GÆLDENDE FOR BÅDE A-, B- OG TALENTHOLD**

Mødetid:

Mødetid til træning er minimum 10 minutter før.

Afbud:

Hvis en svømmer er forhindret i at møde til træning, skal der meldes afbud til den ansvarlige træner helst inden og senest kl. 12.00 den pågældende dag.

Oprykninger:

Det er den ansvarlige træner, på det pågældende hold der alene tager beslutning om oprykning til holdet.

Generel opførsel:

Seriøsitet ifm. de almindelige træninger også ifm. stævnedeltagelse.

Udvis respekt og imødekommende adfærd overfor både din træner og dine svømmekammerater og overfor svømmere og trænere fra andre klubber.

Mød velforberedt op - det gør din træner også.

Husk altid dit udstyr (svømmedragt/-bukser, svømmebriller, badehætte, drikkedunk, håndklæde og restitutionsmåltid).

Alle hjælper med klargøring og oprydning - husk specielt at rydde op efter dig selv.

Man hilser pænt på både træner og svømmekammerater, når man møder til træning.

Mød med en positiv indstilling til træningen, din træner og dine svømmekammerater samt de udfordringer du som svømmer stilles overfor - smil spreder og giver glæde.

Har du en dårlig dag er det helt i orden, men det kan være en god idé at melde det ud ved at sige det til din træner.

Tænk på, at det skal være rart at komme til træning for alle - det er du medvirkende til at sørge for.

Som konkurrencesvømmer er det meget vigtigt at fremstå som et godt eksempel for andre og specielt de yngre svømmere, der normalt ”ser op til” de dygtige konkurrencesvømmere.

**PRAKTISKE OPLYSNINGER**

Træningstider TALENTHOLDET:

Mandag kl. 17.30 - 19.00 – Bassintid 18:00- 19:00

Torsdag kl. 16.30 – 18.30 – Bassintid 17:00 – 18:30

Der er ½ times styrketræning ifm. hver træning.

Træningstider B-HOLDET:

Mandag kl. 18.00 – 20.30 - Bassintid 18:00 – 20:00

Onsdag kl. 17.00 – 19.00 - Bassintid 17:00 – 18:30

Lørdag kl. 09.30 – 11.30 - Bassintid 09:30 – 11:30

Der er ½ times styrketræning ifm. hver træning.

Træningstider A-HOLDET:  
Mandag kl. 18.00 – 20.30 – Bassintid 18:00 – 20:00

Onsdag kl. 17.00 – 19.30 – Bassintid 17:00 – 19:00

Torsdag kl. 17.00 – 19.00 – Bassintid 17:00 – 18:30

Lørdag kl. 09.30 – 11.30- Bassintid 09:30 – 11:30

Der er ½ times styrketræning ifm. hver træning.

Sæson A-, B- og T\_HOLDET:

Start mandag den 05. august 2024 – slut lørdag den 28. juni 2025

Ferieplan:

* Efterårsferie i uge 42 (husk Valle-Cup i weekenden op til efterårsferien)
* Juleferie følger skolens (gælder alle hold)
* Vinterferie uge 7
* Påskeferie følger skolernes ferie
* Kristi himmelfartsferie torsdag den 29. maj. – søndag den 01. juni (begge dage inkl.)
* Pinseferie mandag den 9. juni
* Grundlovsdag mandag den 5 juni

**Kontaktoplysninger trænere:**

René Kjær Olsen, tlf. 3150 5509 (A+B)

Nies Bjerrum tlf. 61795708 (T hold)

Niels Peter E. Sørensen tlf. 29288985 (T hold)

**Kontaktoplysninger udvalg:**

Helene Nielsen

helenenielsen.skg@gmail.com

Gitte Stærmose

[gittestaermose@hotmail.com](mailto:gittestaermose@hotmail.com)

Birgitte Andersen

birgitteabandersen@hotmail.com

Susanne Larsen [susannespangsberg\_1804@hotmail.com](mailto:susannespangsberg_1804@hotmail.com)

Vi har en Facebook gruppe for forældre og de svømmere der har Facebook:

**SKG A,B og T holdet.**

Her kommer der også information i forbindelse med træning og stævner.

Et billede, der indeholder swimmingpool, indendørs, Fritidscenter, svømme

Automatisk genereret beskrivelse

***AKTIVITETSOVERSIGT***

Oversigterne her omhandler de forskellige aktiviteter, som konkurrenceafdelingen i øjeblikket har kendskab til.

Måske dukker der andre/flere arrangementer op i løbet af sæsonen. Besked om disse vil sendes pr. mail.

Tilmelding skal ske via EVENT på svømmeklubbens hjemmeside.

Træneren og svømmeren finder sammen ud af, hvilke discipliner svømmeren skal tilmeldes.

Forud for hvert stævne kommer der yderligere information om de praktiske forhold.

Hvis en svømmer har mulighed for at deltage i et kvalifikationsstævne (har kravtid) vil svømmeren få direkte besked om dette. (**stævner som disse er altid fuld egenbetaling også hvis man skal overnatte)**

Deltagelse i stævner er en del af det at gå til konkurrencesvømning. Der er som udgangspunkt deltagerbetaling på 100 kr. for dagsstævner og 700 kr. på overnatningsstævner.

Enkelte stævner er med fuld egenbetaling, her betales for de starter man har, samt evt. tilkøb af forplejning

**Stævner sæson 2024/2025**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Stævne | Start | slut | Evt. |
| Regionsstævne 1 Esbjerg | 28.09.2024 | 28.09.2024 | For A-B og T  En dags stævne |
| Vest junior/senior Århus | 04.10.2024 | 06.10.2024 | Kvalifikationsstævne |
| Vallecup Grindsted  Vores egen stævne | 11.10.2024 | 13.10.2024 | For T holdet (ældste årgang er 2010)  Overnatningsstævne |
| DM Junior kortbane Esbjerg | 31.10.2024 | 03.11.2024 | Kvalifikationsstævne  Fuld egenbetaling |
| Syd Cup Haderslev | 08.11.2024 | 10.11.2024 | For A-B og T  Overnatningsstævne |
| Regionsstævne 2 Nyborg | 30.11.2024 | 30.11.2024 | For A-B og T  En dags stævne |
| Herning GP kortbane | 06.12.2024 | 08.12.2024 | For A-B og T  overnatningsstævne |
| Regionsstævne 3 Kolding | 05.01.2024 | 01.05.2025 | For A-B og T  Endagsstævne |
| Limfjordscup Struer | 25.01.2025 | 26.01.2025 | For A-B og T  Overnatningsstævne |
| Odder Swim cup | 28.02.2025 | 02.03.2025 | For A-B og T  Overnatningsstævne |
| Region langbane mesterskab Odense | 08.03.2025 | 09.03.2025 | For A-B og T  Muligvis overnatningsstævne |
| Vest junior/senior langbane | 14.03.2025 | 16.03.2025 | Kvalifikationsstævne  Fuld egenbetaling |
| Herning Open | 04.04.2025 | 06.04.2025 | For A-B og T  Fuld egenbetaling |
| DICS Esbjerg | 30.05.2025 | 01.06.2025 | For A-B og T  Overnatningsstævne |
| MINI STÆVNER 5 STK  Afgang fra Grindsted ca. kl. 16.00. stævnet er fra 17.00 – 19.00 | 23.10.2024  04.12.2024  22.01.2025  12.03.2025  07.05.2025 | Esbjerg  Grindsted  Esbjerg  Vejen  Esbjerg | Kun for T holdet  75 kr. pr. gang |

Konkurrence svømning handler i høj grad om at sætte sig selv mål og forbedre disse – alt sammen i forhold til at forbedre de tider som opnås ved de stævner, som svømmerne deltager i. Personlige tider kan følges på [www.svømmetider.dk](http://www.svømmetider.dk), som opdateres efter hvert stævne. I svømmehallen vil der være en tavle hvor de enkelte svømmeres personlige rekorder bliver opdateret i løbet af sæsonen – ligesom klubrekorderne i de forskellige discipliner vil være synlige

I

Et billede, der indeholder tekst, skærmbillede, software

Automatisk genereret beskrivelse

Alle funktioner fra ”Svømmetider” kan nu fås som app – hent ”SVØM Stopur”

På Dansk Svømmeunions hjemmeside kan i finde oplysninger om arrangementer og officialkurser. Find dem i arrangement kalenderen. [www.svoem.org](http://www.svoem.org)

Et billede, der indeholder Font/skrifttype, logo, Grafik, grafisk design

Automatisk genereret beskrivelse

På svømmeklubben Grindsteds egen hjemme side kan I tilmelde jer arrangementer samt opdatere jeres profil info. Vær opmærksom på, at der til hver svømmer kan oprettes flere mailadresser, så i I sikre på at få den kommunikation der sendes ud. [www.sk-grindsted.dk](http://www.sk-grindsted.dk)

