

Oprykningskriterer i Aalborg Svømmeklub

Der forventes at svømmeren kan opfylde mindst 10 ud af de 13 punkter for at komme i betragtning til oprykning (OBS! Overgangen fra AS3 til AS2 er en skillevej og oplyder man ikke punkt 7 kan man ikke komme i betragtning til at rykke op)

Svømmeren skal være **mentalt** og **socialt** klar til at rykke op på næste hold



	Punkt nr.	Beskrivelse	Opryk til Talent	Opryk til AS4	Opryk til AS3	Opryk til AS2	Opryk til AS1
Subjektive vurderinger	1	Ejerskab for egen træning / svømning	Svømmerne skal være nysgerrige og ivrige for at lære nye ting i vandet og have lyst til at komme til træning	Svømmerne skal være optaget af, at forbedre deres færdigheder og have lusten til at blive bedre	Svømmerne skal være optaget af at forbedre deres færdigheder og kompetencer	Svømmerne skal hver dag træne, aktivt for at at blive bedre	Svømmerne skal hver dag træne, aktivt for at blive bedre
	2	Commitment	De skal synes svømning er sjovt, fedt og de skal have lyst til at være en del af fællesskabet	De skal synes svømning er sjovt og fedt, og de skal deltage i holdets aktiviteter: træning, stævner, træningsleje, sociale aktiviteter	De skal vilde fællesskabet der er og deltage i holdets aktiviteter: træning, stævner, sociale aktiviteter	Svømmerne skal tage ansvar overfor sin egen træning. Det betyder at de skal kunne planlægge deres uge med træning/skole/lekter/familie	AS1 Svømmerne skal være ansvarlige og modne, så de selv tager ansvar overfor sin egen træning og udvikling. Med tilvalg og fravalg på andre aktiviteter udenfor svømningen
	3	Indstilling til læring	Svømmerne skal ikke kunne svømme alle stilarter, men derimod kunne de 4 grundfærdigheder (bevægelse, balance, vejtrækning og elementskitte)	Svømmerne skal være lyttende og ivrige efter at lære nye ting i vand og på land	Svømmerne skal være lyttende og ivrige efter at lære nye ting. De skal vise at de er blevet mere moden ved ikke at forstyrre undervisningen, samt have en bedre forståelse for bevægelser i vand og på land	Svømmerne skal aktivt kunne opsøge ny viden; fra trænere, holdkammerater, ældre svømmere, mm. Og reflektere over hvad der kan bruges til at fortsætte sin udvikling	Svømmerne skal aktivt kunne opsøge ny viden; fra trænere, holdkammerater, ældre svømmere, mm. Samt indgå i en dialog med trænersteamet om ideer til fortsat udvikling af færdigheder
	4	Kost / Ernæring	Ikke gældende for opryk til Talent	Svømmerne skal lære hvad stævnenad er og hvornår det er smart at spise i løbet af et stævne	Svømmerne skal vide hvad stævnenad er og hvorfor det er vigtigt.	Svømmerne skal lære hvad restitutionsmad er samt lære og forstå hvor meget energi de har behov for i løbet af dagen. Forældrene skal også lære hvad deres børn har brug for af energi	Svømmere og forældre skal have deltaget i kost/ernærings foredrag hvor de har tilegnet sig den nødvendige viden til at kunne planlægge den daglige/ugentlige kost
	5	Kropsbevidsthed / Træning på land	Svømmerne skal gennem simple lege og bevægelser på kanten begynde at udvikle deres kropsbevidsthed	Svømmerne skal være klar på forskellige udfordringer på land der udfordrer dem motorisk og som er med til at udvikle deres kropsbevidsthed	Svømmerne skal have god kropsbevidsthed samt god motorik/koordination af lemmer	Svømmerne skal kunne udføre kropsstyrke- og smidighedsøvelser korrekt.	Svømmerne skal vide hvordan styrketræning bidrager til deres udvikling samt vide hvordan øvelser laves korrekt (med tung vægt)
Objektive vurderinger	6	Fremmøde	Stabilt fremmøde gennem sæsonen - glade for vand	Stabilt fremmøde (80%)	Fremmøde 85% eller derover (inkl. Mandags landtræningen)	Fremmøde 90% eller derover (inkl. Mandags landtræningen)	Fremmøde 90% eller derover
	7	Niveau til stævner	Have lusten og modet til at deltage i begynderstævnerne	Svømmerne skal deltage i begynderstævnerne og kunne udføre de skills der laves til stævnerne	Skal deltage i Nordjyske cups og skal kunne gennemføre 200 medley uden udfordringer	Kravtider til Danske Årgangsmesterskaber (gerne mere end 1 kravtid)	Kravtider til DM-Åben klasse / DM-Junior (minimum 2 forskellige stilarter)
	8	Aerob træning i ben (skal kunne udføres i 2 stilarter uden problemer)	Ikke gældende for opryk til Talent	Aerob træning er ikke vigtigt for svømmere der skal rykke op på AS4, men de skal kunne udføre ben i alle 4 stilarter med og uden plade	4x100 ben @2.40, så man får 10 sekunders pause	6x100 ben @2.15 på kortbane / @2:30 på langbane, så man får 10 sekunders pause	8x100 ben @1.45 på kortbane / @2.00 på langbane, så man får 10 sekunders pause
	9	Max ben med plade	Ikke gældende for opryk til Talent	Ikke vigtigt at de kan svømme max ben, men vigtigt at de kan svømme ben i alle 4 stilarter	100 cr ben; Piger 2.20, drenge 2.15	200 cr ben; piger 4.00, drenge 3.50 (langbane)	400 cr ben; piger 7.15, drenge 7.00 (langbane)
	10	Fly ben uv i SL start nede (Den 5. stiltart)	Skal kunne lave SL afsæt fra kant og glide ud forbi 5 meter (gerne længere)	Skal kunne udføre 10m ben i SL (gerne under vand)	Skal kunne udføre 15m uv i SL på 15 sekunder eller hurtigere (flyben)	Skal kunne udføre 25m uv i SL oppefra (på 2 forskellige sider) Piger under 18,0 sekunder Drenge under 16,5	Skal kunne udføre 25m uv i SL (på 2 forskellige sider) Piger under 16 sekunder Drenge under 14,5 sekunder
	11	Medley niveau	Ikke gældende for opryk til Talent, men de skal lære alle 4 stilarter at kende og lære de basale bevægelser i hver stiltart	De skal kunne gennemføre 100m medley	200 medley; piger og drenge skal kunne svømme 3.20 eller hurtigere	200 medley kortbane; piger 2.40, drenge 2.35 200 medley langbane; piger 2.45, drenge 2.40	200 medley kortbane; piger 2.25, drenge 2.15 200 medley langbane; piger 2.30, drenge 2.20
	12	Crawl basis niveau	De skal kunne svømme crawl med rigtig kroppsposition	Svømmerne skal kunne svømme crawl minimum 100m af gangen	Skal kunne svømme 1000m crawl ud i en	Skal kunne svømme 2000m test (Langbane): Piger 29.30 eller hurtigere Drenge 28.30 eller hurtigere	Skal kunne svømme 2000m test (Langbane): Piger 27.00 eller hurtigere Drenge 25.00 eller hurtigere
	13	Skader	Ingen børn i denne alder bliver skadet af den træning der bliver lavet på Pingvin	Svømmere i denne alder bliver ikke skadet af den træning der bliver lavet på Talent, men det er til gengæld vigtigt at de udvikler deres motorik på land og i vand	Svømmere i denne alder bliver ikke skadet af den træning der bliver lavet på AS4, men det er til gengæld vigtigt at de udvikler deres motorik på land og i vand	Svømmere skal være skadesfri	Svømmere skal være skadesfri