

Oprykningskriterier i Aalborg Svømmeklub

Der forventes at svømmeren kan opfylde mindst 10 ud af de 13 punkter for at komme i betragtning til oprykning. Svømmeren skal være klar **mentalt og socialt klar** til at rykke op på næste hold.



Punkt nr.	Beskrivelse:	Til AS1	Til AS2	Til AS3	Til Talent 1	Til Talent 2
1	Ejerskaber for egen træning/svømmning.	Svømmerne skal hver dag træne, aktivt for at blive bedre.	Svømmerne skal hver dag træne, aktivt for at blive bedre.	Svømmerne skal være optagede af, at forbedre deres færdigheder.	Svømmerne skal være optagede af, at forbedre deres færdigheder og dygtiggøre sig.	Svømmerne skal være nysgerrig og ivrige for at lære nye ting i vandet og forbedre deres kompetencer.
2	Træning på land og kropsbevidsthed.	Svømmerne skal kunne udføre fitness, styrke og smidighedstræning korrekt. Derudover skal svømmerne kunne udføre "tung" styrke og fitness korrekt: Drengene 10 kropshævninger, 10 dips i stativ.	Svømmerne skal kunne udføre fitness, styrke og smidighedstræning korrekt	Svømmerne skal have god kropsbevidsthed samt god motorik og koordination.	Svømmerne skal være klar på udfordringer på land, som specielt udfordre dem motorisk og er med til at skabe kropsbevidsthed.	Svømmerne har ikke tidligere lavet træning på land, som de først bliver instrueret for på Talent 2.
3	Niveau til stævner	Kravtider til DM/ DMJ	Kravtider til Vest Årgangsmesterskaber, Under eller i nærheden af kravtider til Danske Årgang.	Deltaget i Nordjyske cup stævner, skal kunne svømme 200 medley uden problemer.	Svømmerne skal have deltaget i begynder stævnerne og kunne udføre de vendinger i en vis grad.	De må meget gerne have deltaget i Chokolade Cup, ikke et krav. De må meget gerne synes det er spændende at konkurrere.
4	Fremmøde - stabilt over en længere periode.	Fremmøde 90% eller derover igennem en længere periode på AS2.	Fremmøde 90% eller derover.	Fremmøde 90% eller derover.	Stabilt fremmøde (85%+) og deltage i stævne aktiviteter.	Stabilt fremmøde - glad for vand :-)
5	Aerob træning i ben, skal kunne udføres i 2 stilarter, uden problemer.	8x100 ben @ 2.00 (1.50 kortbane) så man får 10 sekunders pause.	6x100 ben @ 2.15 så man får 10 sekunders pause.	4x100 ben @3.00, så man får 10 sekunders pause.	Aerob træning er ikke vigtigt for svømmere der skal rykke op på T1, men de skal kunne udføre ben i alle 4 stilarter med og uden plade.	Ikke gældende for oprykning til T2.
6	Max-ben med plade.	200 cr ben: Piger 3.30, drenge 3.20	200 cr ben: Piger 4.00 - Drenge 3.50	100 cr ben: Piger 2.20, drenge 2.15	Ikke vigtigt, men det er vigtigt de kan svømme ben.	Ikke gældende for oprykning til T2.
7	Den 5. stilart. (Streamline) Tiderne er start nede fra afsæt.	25 SL: Piger under 16, drenge under 14,5. På mere end én side.	25 SL: Piger under 19, drenge under 17,5 På mere end én side.	15m Stream Line undervandet, med fart på. - med synkron flyben. Skal kunne gøres under 15sekunder.	Svømmerne skal ikke kunne svømme alle stilarter perfekt, men have kendskab til dem. De skal kunne udfører 15m ben i SL, meget gerne under vandet.	Svømmerne skal ikke kunne svømme alle stilarter, men derimod kunne de 4 grundfærdigheder. (Bevægelse, Balance, Vejtrækning og Elementskift)
8	Medley Niveau	200 IM: Piger 2.30, drenge 2.20	200 IM: Piger: 2.50, drenge: 2.45	200 IM: Drenge og Piger 3.40	De skal kunne "gennemføre" 100m medley.	Ikke gældende for oprykning til T2.
9	Commitment	Svømmerne skal deltage i stævner, træningslejre mm. Man er voksen nok til selv at melde afbud og have styr på sin svømmning.	Svømmerne skal tage ansvar overfor sin egen træning, de kan planlægge deres uge med træning/skole/lektier/familie.	Deltage i holdets aktiviteter: træning, stævner, sociale aktiviteter.	Deltage i holdets aktiviteter: træning, stævner, sociale aktiviteter.	De skal synes svømmning er sjovt og sejt.
10	Crawl basis niveau	2000m TEST drenge under 25.00 og piger 27.00	2000m TEST (Langbaner) Drenge under 28.30 og Piger 29.30	Svømmerne skal kunne svømme en længere crawl serie, med vedvarer god teknik. Fx. 6x100 crawl med P.20	Svømmerne skal kunne svømme crawl i en længere strækning af gangen.	De skal kunne svømme crawl med "rigtig" vejrtækning.
11	Læring	Svømmerne skal selv aktivt kunne opsøge ny viden, både fra trænere, holdkammerater mm.	Svømmerne skal selv aktivt kunne opsøge ny viden, både fra trænere, holdkammerater og ældre svømmere mm.	Svømmerne skal være lyttende og ikke forstyrre undervisningen og have forståelse for bevægelse i vand og på land.	Svømmerne skal være lyttende og ivrige for at lære nye ting i vand og på land.	Se punkt 1.
12	Kost / Ernæring	Svømmere og forældre skal blive uddannet i "kost/ernæring", så de ved hvor vigtigt ernæring er i en travl hver dag. (Vi ser flere og flere, der har problemer med kost). Almindelig sund kost: "Er ofte nok, bare der er nok af den"	Svømmerne skal vide hvorfor det er vigtigt, at spise lige efter træning/stævne (restitution mad). Svømmerne skal have forståelse for hvor meget energi de har behov for løbet af dagen. Det samme med forældrene, flere svømmere starter i puberteten på AS3, her mad især vigtigt - rigeligt mad.	Svømmerne skal lære hvad stævnemad er og hvorfor det er vigtigt. De skal få kendskab til restitution mad efter træning	Svømmerne skal vide hvad stævnemad er. Hvornår det er smart at spise i løbet af et stævne.	Svømmerne skal lære hvad stævnemad er.
13	Skader (Dette punkt skal være opfyldt)	Svømmerne skal være skadesfri	Svømmerne skal være skadesfri	Svømmerne i denne alder bliver ikke skadet af træning, til gengæld er det vigtigt de udvikler sig motorisk både på land og i vand.	Svømmerne i denne alder bliver ikke skadet af træning, til gengæld er det vigtigt de udvikler sig motorisk både på land og i vand.	Ingen børn er skade :-)

Januar 2021

