






Konkurrencehåndbog

Håndbog for nye konkurrencesvømmere
og deres forældre



Gentofte Svømmekub  Adolfsvej 25 - 2820 Gentofte  39 77 44 25
 kontor@gentofteswim.dk  gentofteswim.dk  Like us on Facebook

 GENTOFTESWIM.DK

Indhold

Kære Svømmeforælder	1
Om at være konkurrencesvømmer	3
Vores krav til konkurrencesvømmere	4
Oprykning og overflytning.....	4
Vores krav og forventninger til svømmeforældre	6
Kommunikation I K-afdelingen	6
Forældresupport	7
Om at deltage i stævner	8
Tilmelding til stævner	8
Stævnetasken	8
Selve stævnet.....	9
Løb og holdkapper	9
Løbslængder	9
Uden mad og drikke	9
Holdene i K-afdelingen	10
Medleyskolen	10
Gentofte 4.....	11
Gentofte 3.....	13
Gentofte 2.....	14
Gentofte 1.....	15
Gentofteswim 1	16
Masters	17
Generel information	19

Kære svømmeforælder

Tillykke med, at dit barn har svømmet sig op på konkurrenceniveau. I denne håndbog kan du læse om at være svømmeforælder og om de forskellige ord, begreber og situationer, som du kommer til at møde måske for første gang. Skridtet fra svømmeskolen til konkurrenceafdelingen (K-afdelingen) medfører forandringer for både dit barn og for dig. Vi håber, du og dit barn vil læse håndbogen sammen, så I begge er klædt bedst muligt på til at være med på holdet.

Det er Konkurrenceudvalget, K-udvalget, som varetager ledelsen af K-afdelingen. K-udvalget er underlagt bestyrelsen og består af blandt andet trænere, repræsentanter fra bestyrelsen og forældre. Udvalget tilstræber en fornuftig kønsfordeling og deltagelse af forældre fra hvert hold. Svømmeforældre i K-afdelingen engagerer sig i klubben, som lever af og bygger på fællesskabet og de frivillige kræfter. Dit engagement er vigtigt for, at vores børn fx kan komme af sted til stævner. Derfor har vi en forventning om, at mindst en forældre pr. familie løbende gennem året bidrager til de mangeartede aktiviteter i klubben. Information herom vil løbende blive meldt ud, men du må også gerne selv være opsøgende. Trænere, holdledere og udvalgsformænd tager gerne imod spørgsmål.

K-afdelingens forældregruppe er også med til at skabe en god stemning til stævner og sammenkomster, og vi netværker bredt. Gennem klubben bliver der skabt mange gode kontakter og venskaber.

Vi håber, at både du og dit barn bliver en integreret del af K-afdelingen, og at du vil engagere dig til fælles glæde.

På gensyn



*Trænere og K-udvalget
Gentofte Svømmeklub*

Om at være konkurrencesvømmer

Konkurrencesvømning er sjovt og udfordrende, og der er mange fordele, som rækker langt ud over svømningen.



Konkurrence i balance: I takt med, at svømmerne finder sig til rette i K-afdelingen, begynder de også at lære, hvordan man konkurrerer mod andre og ikke mindst mod sig selv. Svømmerne udviser engagement til træning og konkurrencelyst ved stævnerne.

Selvdisciplin: Svømmerne har stor selvdisciplin i forhold til både skole og venner, og de har generelt et godt fagligt niveau i skolen. Vi oplever ikke, at niveauet falder, når kravene fra svømningen stiger.

Konkurrencesvømmere siger nej til alkohol og passer deres søvn, så de kan træne optimalt.

Livslange venskaber: Svømmerne har et fast tilhørsforhold til deres hold, og de knytter livslange venskaber. Vi forventer, at svømmerne deltager i klubbens arrangementer som træning, stævner, lejre og sociale arrangementer.

En sund livsstil: Svømning er alsidig træning af hele kroppen. De kvalifikationer, svømmerne får gennem træningen, tager de med sig gennem livet. Vi arbejder efter Dansk Svømmeunions aldersrelaterede træningskoncept (ATK), og vi henter inspiration både nationalt og internationalt. Vi inddrager højt specialiserede professionelle i vores arbejde, og vi søger konstant at udvikle vores trænere gennem udveksling. I takt med stigende svømme- og landtræning kommer svømmerne til at opleve:

- at blive undervist af en diætist med indgående kendskab til sportsernæring.
- at få skadesforbyggende fysioterapi og blive overvåget for belastningsskader.
- at blive vurderet med henblik på en eventuel speciel indsats (kost, skader, mental træning)
- at deltage i Life-skills forløb

Vores krav til konkurrencesvømmere

Vi stiller som klub en række direkte krav til svømmerne i vores K-afdeling og dermed også en række indirekte krav til forældrene.

Klubben har lavet et sæt udførlige retningslinjer for svømmernes adfærd i konkurrenceafdelingen. Vi har listet de vigtigste af disse nedenfor, men du kan se hele listen på klubbens hjemmeside.

- Du skal være ikklædt Gentofte klubbetøj, når du deltager i træning, stævner m.m.
- Kom til tiden - og gerne tidligt. Bliv indtil træningen er slut. Møde- og sluttider kan ses på hjemmesiden eller i holdets ugeplan.
- Enhver sen mødetid eller tidlig afgang skal kommunikeres til træningens ansvarlige træner inden træningen begynder.
- Træningen ligger typisk lige før eller efter skole. I skal være forberedt på at tage til træning direkte fra eller til skole.
- For at sikre den naturlige udvikling som svømmer er det et krav, at man deltager i det antal træninger, som aftales med holdets ansvarlige træner. Det er et krav fra klubben, at svømmeren overholder holdets krav om fremmødeprocent. Hvis ikke dette overholdes fratages svømmeren retten til deltagelse i stævner indtil fremmødeprocenten igen overholdes eller træneren vurderer, at svømmeren igen er klar til at konkurrere.
- Opvarmning og udstrækning er lige så vigtige dele af træningen som selve vandtræningen. Det kan være svært at kommunikere med holdkammeraterne i vandet, og derfor har man øget lyst til at snakke med dem på land. Sørg derfor at hold snak og hygge på et acceptabelt niveau, der sikrer, at du laver øvelserne med kvalitet.

- Ved stævner skal du have en plan og strategi for alle dine løb. Det er vigtigt, at du kommunikerer med din træner omkring planen og strategien, således at der kan laves en naturlig forventningsafstemning. Efter hvert løb vil du skulle lave din egen evaluering af løbet ligesom træneren vil komme med input til de ting, som du skal hjem og træne mere på.
- Det er altid svømmerens ansvar at vide hvilke løb der er tilmeldt, hvilke finaler der opnås, samt hvilke holdkammerater der er udvalgt til at deltage i (spørg træneren i god tid). Såfremt svømmeren udebliver fra løb, og klubben efterfølgende idømmes en bøde, kan denne blive videresendt til svømmeren som egenbetaling.
- Alle svømmere forventes at bidrage positivt til træningen og være motiveret for at gøre deres svømning bedre. Svømmerne skal derfor forsøge at yde 100% fra start til slut.
- Vær nysgerrig: Hvis du undrer dig over de ting, der bliver lavet til træning, så vær ikke nervøs for at spørge dine trænere til råds for at forstå tingene bedre.
- Vær god, respekterende og tilgivende: Vær god ved dine holdkammerater og prøv at opmuntre, hvis de kæmper med noget. Tal til holdkammerater og trænere i den mest respektfulde tone du kan.
- Mobning er under ingen omstændigheder i orden. Mobning er betegnet som alle fysiske og psykiske forsøg på at latterliggøre en holdkammerat.
- Klubben har en holdning om at alkohol, rusmidler, rygning og svømning ikke hører sammen.
- Ved deltagelse i Gentofte Svømmeklubs aktiviteter (træning, stævner, ture og træningslejre) er det fuldstændig uacceptabelt, at svømmerne ryger, indtager alkohol eller rusmidler. Dette er gældende fra start til slut af den pågældende aktivitet.

Oprykning og overflytning

Hvert år er der flytninger på alle niveauer i GSK. Svømmere kommer ind i K-afdelingen gennem medleyskolen, svømmere flytter fra medleyskolen til G4, fra G4 til G3, fra G3 til G2 eller GS1, fra G2 til G1 samt fra G1 til GS1. Det er cheftræneren og holdets ansvarlige trænere,

som beslutter, om en svømmer skal flytte hold. Trænerne står hvert år over for en vanskelig opgave, da der hvert år er større efterspørgsel efter pladser, end der er pladser til rådighed i K-afdelingen. Nogle svømmere vil derfor blive vurderet til at flytte til klubbens Aquachampafdeling. Du kan læse mere om Aquachamp-afdelingen på klubbens hjemmeside.

Svømmerne bliver vurderet i forhold til udviklingen af klubben og svømmerne. Følgende kriterier er generelle og går på tværs af alle hold, når trænerne træffer deres beslutninger:

1. *Træningsindsats*

- Trives svømmeren til træning?
- Kommer svømmeren med overskud til træning?
- Kommer svømmeren til alle udbudte træninger og overholder de aftaler, som er lavet med den ansvarlige træner?
- Kan svømmeren fastholde instruktioner fra trænerne?
- Tager svømmeren ejerskab for træningen.
- Involverer svømmeren sig aktivt til træning og er vedkommende opsøgende i forhold til nye udfordringer? Disse udfordringer kan både være tekniske eller fysiske.
- Melder svømmeren afbud til træning og søger erstatningstræning.

2. *Sociale færdigheder*

- Overholder svømmeren klubbens og holdets værdier?
- Bidrager svømmeren med en positiv holdning til træning og konkurrence.
- Gør svømmeren de andre på holdet gode?
- Er svømmeren en god kammerat, der bakker op om de andre på holdet?
- Tager svømmeren selv kontakt til træneren, Hvis der opstår skader eller andre problemer, hvor det er vigtigt at svømmeren og træneren har en dialog?
- Kan svømmeren træffe selvstændige beslutninger og prioritere, når det er nødvendigt?

3. *Sportslige resultater*

- Har svømmeren en fornuftig forbedringsprocent henover året?
- Udvikler svømmeren sig i de tests, som er indlagt i den daglige træning
- Har svømmeren et alderssvarende niveau både teknisk og resultatmæssigt i forhold til andre svømmere i samme aldersgruppe.
- Udvikler svømmeren sig teknisk i alle fire stilarter?

Selvom det hvert år er nødvendigt at flytte svømmere over i vores Aquachampafdeling, så er det klubbens mål fastholde vores konkurrencesvømmere helt frem til deres seniorår. I denne fastholdelsesproces har vi erfaret, at træningsindsats og sociale færdigheder går forud for sportslige resultater. Vi har tidligere rykket flere rigtig dygtige svømmere op, som er stoppet, fordi de ikke har haft de nødvendige færdigheder socialt og i forhold til træning.

Når man skal skifte fra et hold til et andet, så skifter man miljø, idet man får nye trænere og nye holdkammerater. Herved kan der ske ændringer i netop de to ting, som vi prioriterer netop træningsindsats og sociale færdigheder.

Overgangen fra et hold til et andet er således ikke lige nem for alle, hvorfor trænerne kan vælge at lave aspirantordning for de svømmere, som trænerne mener, kan blive klar til oprykning.

Trænerne vil generelt, men særligt i forhold til aspirantordninger løbende have samtaler med svømmerne, så der er klarhed over processen og de krav, der stilles til den enkelte svømmer.

Hvis svømmeren eller forældrene på nogen måder er i tvivl om kravene eller processen efter samtalerne, er det vigtigt, at der tages kontakt til pågældende træner.



Vores krav og forventninger til svømmeforældre

Nedenfor kan du se nogle helt centrale spilleregler, som gælder for alle svømmeforældre i GSK uden undtagelse. Spillereglerne er lavet for at sikre et godt samarbejde mellem forældre, trænere og svømmere og for at sikre, at vores svømmere har optimale betingelser for at udvikle sig.

Overfør ikke dine forventninger til dit barn: Forbedring og fremgang kommer på forskellige tidspunkter for hvert enkelt barn. Sammenlign ikke dit barns præstation med andres, og pres ikke dit barn til at gøre, hvad du mener, er rigtigt og forkert.

Pres ikke dit barn til at fortsætte, hvis træningen og stævnerne ikke længere er sjove: Der er kun et spørgsmål, du med rette kan stille dit barn: "Har du det sjovt?"

Leg aldrig træner for dit barn - heller ikke under stævner: Du er velkommen til træningen, hvis du kommer som observatør. Dit barn er med i en klub, hvor kompetente trænere varetager den opgave. Din indblanding skaber forvirring og kompromitterer tillidsforholdet mellem svømmer og træner.

Kritiser ikke trænerne offentligt: Forholdet mellem trænere og svømmere er vigtigt for succes og velbefindende. Derfor bør spørgsmål og kritik komme direkte og til rette person. Lad være med at involvere andre - det kan optrappe konflikten og skabe en dårlig stemning på holdet. Ring til en træner, hvis der opstår problemer. Er du ikke

tilfreds med problemløsningen, skal du kontakte cheftræneren og derefter K-udvalgsformanden.

Tag snakken ved bassinkanten: Hvis du har spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte trænerne - helst ved bassinet før eller efter træning. Trænerne prioriterer svømmerne. Du kan derfor ikke forvente korrespondance via mail.

Erkend, at dit barn kan have frygt og lad være med at bagatellisere det: Konkurrencesvømning kan være stressende, og det er helt i orden at have frygt. Prøv at opmuntre dit barn og fortæl det, at træneren kun har meldt barnet til, fordi han/hun mener, at dit barn kan gennemføre det.

Lad være med at kritisere officials til stævner: De er frivillige og gør det af interesse for sporten og efter bedste formåen.

Sørg for, at dit barn har andre mål end at vinde: At give det bedste man har i sig, er mere vigtigt end at vinde. En tidligere OL-svømmer har sagt: "Det var mit mål at sætte verdensrekord. Det gjorde jeg, men der var en anden, der også gjorde det, lige en anelse hurtigere end mig. Jeg opnåede mit mål og jeg tabte. Det gør mig ikke til en fiasko, faktisk er jeg meget stolt over, at mit mål er nået".

Kommunikation i K-afdelingen

En stor del af den daglige kommunikation mellem forældre, svømmere og trænere foregår via e-mail. Da trænerne bruger størstedelen af deres tid på kanten, så skal man dog forvente en svartid på omkring 72 timer. Har du et spørgsmål, som er akut, så kontakt træneren på kanten.

Trænerne administrerer træningen via sportlog, som er et onlinesystem med en tilhørende app. Her vil G1, GS1, G2 og G3 kunne se kalender, ugeplan m.m, hvis der er ændringer i træningen får svømmerne automatisk en notifikation på telefonen, ligesom trænerne

sender mail ud. Tilsvarende information kommer ud til G4 og medlemskolen i reduceret form. K-afdelingen og K-udvalg kommunikerer ligeledes via mail.

Vi kommunikerer også via klubbens hjemmeside www.gentofteswim.dk, hvor du kan finde information om arrangementer, stævner, resultatlistor og meget mere. Følg også med på vores Facebook profil: <https://www.facebook.com/gentofteswim>.

Forældresupport

Vi forventer, at mindst en voksen per barn i K-afdelingen er aktivt engageret i klubben, og er med til at understøtte klubbens aktiviteter, dvs. tager official-kurser, fungerer som holdleder, hjælper ved stævner eller deltager i udvalgsarbejde (fx sponsorudvalg, forplejningsudvalg, kommunikationsudvalg). Det er afgørende for, at vores svømmere kan deltage i stævner.



Officials: Til stævner er der brug for tidtagere, dommere, speakere og sekretariatsfunktion eller "officials", som de hedder i svømmesporten. De hjælper til under stævnet med at registrere svømmernes tider, præsentere svømmerne og dømme, så svømmerne konkurrerer på lige

vilkår og stævnet afvikles "hurtigt, ensartet og korrekt". Selv ved mindre stævner er der brug for omkring 30-35 personer. Og det er ikke kun ved stævner på hjemmebane, at vi skal bruge officials. Når vi stiller op ved stævner i andre klubber, er der også krav om, at vi stiller med et antal officials, ellers kan vores svømmere ikke stille til start.

Vi har tradition for at have mange dygtige officials, som næsten alle er hyret i forældrekredsen. Det er en tradition, som betyder, at vi kan deltage ved alle de stævner, vi ønsker. Sådan skulle det gerne blive ved med at være.

For at kunne udføre en officials-opgave skal du først på kursus, så du ved nøjagtigt, hvordan opgaven skal udføres. Klubben tilbyder gennem Dansk Svømmeunion gratis officialskurser på alle niveauer. De indledende kurser (modul 1: tidtagning og modul 2: vendedommer) afholdes jævnligt sæsonen igennem i klublokalet bag Kildeskovshallen. Disse kurser tager 3-4 timer en hverdagsaften. Som ny official-forældre har man ofte sin debut til et mindre stævne på hjemmebane - og det er helt i orden at sige man er ny. Der er mange med erfaring, der gerne vil hjælpe. Vi vil derfor opfordre dig til at melde dig til kurserne, når de bliver udbudt. Tilmelding sker på forældremøder og via mail til kontor@gentofteswim.dk.

Holdledere: En holdleder tager sig af forskellige praktiske opgaver til svømmestævner og på træningslejre. Nedenfor er en vejledning til den øvede såvel som den uøvede holdleder i Gentofte Svømme Klub:

1. Du er svømmernes reserve mor/far, og du er absolut uundværlig.
2. Du behøver ikke at have forstand på svømning.
3. Du er med for svømmernes skyld.
4. Du hjælper træneren med praktiske gøremål.
5. Ved stævner deltager du i holdledermøde sammen med klubbens andre holdledere. Her får du praktiske oplysninger om fx startlister, bespisning, indkvartering og vigtige tidspunkter. Denne information giver du videre til trænerene.

6. Du minder svømmerne om, at de skal huske deres ting, og du danner dig sammen med træneren et overblik over, hvor holdet skal sidde i svømmehallen.
7. Du minder svømmerne om at drikke og spise, og ved større stævner sørger du for at have styr på spisebilletter (udleveres ofte ved holdledermøder).
8. Du giver et skulderklap og opmuntrende ord, hvis en svømmer er dårlig eller ked af det og træneren er optaget af svømmere, der skal i vandet.
9. Du har overblik over, hvor svømmerne er, du opfordrer dem til at heppe på kammeraterne og du sørger for, at INGEN forlader stævnet uden en klar aftale, så alle har plads i bilerne.

Forældre: Forældre er også en del af klubben og vi ser dig gerne på kanten. Forældre ser godt ud i klubbetøj (poloshirt eller T-shirt) med eget navn på så er det rigtig praktisk at alle kan se dit tilhørsforhold. Klubbetøj kan købes via <http://www.sportyme.dk/clubme/gsk/>

Om at deltage i stævner

Dit barn skal deltage i de stævner, som bliver tilbudt. Her får du nogle praktiske oplysninger, som har stor betydning for, om dit barn får en god stævneoplevelse.

Tilmelding til stævner

I får besked af trænerne, når der er åbnet for tilmeldinger til stævner. Tilmeldingen sker enten ved at følge linket i den mail, I modtager, eller ved at klikke på Events på gentofteswim.dk. I skal oprette en profil på hjemmesiden, før I kan logge jer ind og melde jer til. Klubben betaler startgebyrerne, men evt. ekstraomkostninger betaler I via hjemmesiden. Det kan også ske, at træneren automatisk melder dit barn til stævne. Hvis barnet ikke kan deltage, så skal du huske at afmelde barnet hos træneren, da klubben betaler startgebyr for alle tilmeldt børn.

Stævnetasken

En stævnetaske skal indeholde badetøj/konkurrencedragt, svømmebriller, 2-3 GSK badehætter, 2-3 håndklæder, GSK-shorts, GSK-bluse, sko og strømper, madpakke, kakaomælk og drikkedunk. Det er kun tilladt at konkurrere i godkendt badetøj eller konkurrencedragt (for de mindste svømmere kan træningsbadetøjet bruges, men hen ad vejen vil det være nødvendigt at indkøbe egentligt konkurrencebadetøj).

Klubbetøj og klubbadehætte til stævner kan købes via klubbens hjemmeside www.gentofteswim.dk under ”shop”.

TYR Danmark giver 25% rabat på konkurrencedragter/bukser til alle klubbens medlemmer (www.tyrdanmark.dk), når man oplyser koden GESK10A.



Selve stævnet

Trænere og holdleder har et program, så de hjælper svømmerne med at komme til start. Svømmerne skal dog holde sig i nærheden af trænerne, da han/hun ikke kan gå og lede efter de enkelte svømmere. Svømmeren vil efter kort tid selv tage ansvar for at møde til start. Forældre har ikke mulighed for at hjælpe svømmeren helt frem til startskamlen, men især når de mindre svømmere er til stævne, vil der være holdledere, der kan hjælpe et langt stykke af vejen. Når et heat starter, skal der være fuldstændig ro. Det gælder for alle - både svømmere, officials og tilskuere.



Løb og holdkapper

Et stævne kan have mange forskellige løb af forskellig længde og stilart. Ved alle stævner konkurrerer både piger og drenge, men ikke i samme løb og ikke mod hinanden. Der skiftes mellem løb for drenge og løb for piger. Hvert løb (fx 100 rygcrawl) består af et antal heats. Antallet af heats afhænger af, hvor mange svømmere der er tilmeldt i de enkelte løb.

Til stævner bliver også der svømmet holdkap, hvor flere svømmer sammen. Typisk består en holdkap af fire svømmere. De klassiske holdkapper er:

- 4 x 50, 100 eller 200 fri hvor alle svømmer fri
- 4 x 50 eller 100 medley hvor de fire svømmere svømmer ryg, bryst, butterfly og crawl i nævnte rækkefølge.

Løbslængder

- 50 og 100 meter er sprint løbene. Svømmes i alle discipliner (crawl, ryg, bryst og fly).
- 200 og 400 meter er mellemdistance løb, som kræver en fornemmelse af at økonomisere med kræfterne for at kunne slutte af med sprint. 200 meter svømmes i alle discipliner, 400 meter er fri.
- 800 og 1500 meter er distanceløb, som kræver udholdenhed og en god evne til at svømme lige hurtigt hele løbet igennem. Stilen er fri.
- Medley, hvor disciplinerne kombineres, svømmes i 100, 200 og 400 m løb.

Uden mad og drikke ...

Svømmerne har brug for energi, så de kan yde deres bedste, men de må ikke spise sig stopmætte undervejs. Derfor er genluk-poser eller bætter med fx pastasalat, sandwich, tørret frugt, nødder, bananer og kiks velegnet. Agurkestænger og gulerødder er fine at gnave på mellem løbene, hvis der er kort tid imellem, og en håndfuld rosiner kan gøre forskellen, hvis man er gået sukkerkold.

Det er vigtigt, at svømmerne holder deres væskebalance i orden, og de skal have en drikkedunk med sig overalt. Den skal indeholde vand eller tyndt saftvand. Svømmerne skal hele tiden drikke meget vand, fordi de ellers risikerer at blive utilpasse på grund af varmen i svømmehallen.

Holdene i Konkurrenceafdelingen

Konkurrenceafdelingen består af 6 forskellige hold:
G1-G4, GS1 og Masters.

Masters Antal 15-30 U18+	G1 Antal 15-20 U16+
GS1 Antal 15-30 U13-18	G2 Antal 20-25 U13-15
Aquachamp	G3 Antal 25-27 U11-12
	G4 Antal 25-30 U9-10
Medlejskole 1+2 U7-9	

Medlejskolen

Medlejskolen er en to årig svømmeuddannelse, som giver svømmerne de færdigheder, der kræves af en elitesvømmer. Fokus vil selvfølgelig være på svømning, men svømmerne vil i løbet af de to år også blive introduceret for triatlon, synkronsvømning, vandpolo og konkurrencelivredning. Dette skal sikre, at svømmerne har en

alsidighed motorik og koordination, som vil gavne deres videre svømmeudvikling. Samtidigt vil det også give svømmerne mulighed for at satse på andre konkurrenceaktiviteter i vand.

Medlejskole 1

Medlejskole 1 er medlejskolens første år. På dette hold træner svømmerne to gange om ugen. Svømmerne svømmer 1 time i vandet og har herudover 30 minutters landtræning, hvor svømmerne vil lave øvelser, der styrker deres motorik og koordination.

Svømmere på Medlejskole 1 skal være trygge ved at springe og dykke. De skal kunne svømme længere distancer i crawl og rygcrawl med vendinger. Have kendskab til bryst og gode butterfly ben. Herudover er det en fordel, hvis svømmeren kan lave hovedspring og holde god streamline position.

Medlejskole 2

Medlejskole 2 er medlejskolens andet år. På dette hold træner svømmerne tre gange om ugen. Svømmerne svømmer mellem 1-1,5 time i vandet og har herudover 30-45 minutters landtræning. Landtræning vil udover øvelser, der styrker motorikken og koordinationen, også inkludere let styrketræning rettet mod de stabiliserende muskulaturer.

På medlejskole 2 stilles der større krav til korrekt udførelse af de basale bevægelsesmønstre. Svømmerne skal kunne svømme alle fire stilarter og have god forståelse af egen krop. Herudover så skal svømmerne kunne lave korrekte vendinger og hovedspring.

Målet for medlejskolen

Målet med medlejskolen er at skabe gode svømmere med stor motorisk alsidighed, således at svømmerne har de optimale muligheder for at udvikle sig til elitesvømmer eller dyrke andet konkurrencesport i vand.

Forventninger til svømmerne

- Svømmerne skal stræbe efter at mestre de kompetencer, som er beskrevet i oprykningsafsnittet.
- Et fremmøde på 80% er nødvendigt, for at sikre svømmernes udvikling. Herudover sikrer et 80% fremmøde, at svømmerne er en del af holdet socialt.
- Svømmerne skal altid melde afbud til træneren.
- Svømmerne skal deltage i udbudte stævner og træningsweekender.
- Svømmerne skal engageret og interesseret i at lære og udvikle sig.
- Svømmerne skal være klar og forberedt til træning. Dette indebærer, at svømmerne har det nødvendige udstyr, som f.eks. drikkedunk, briller, badehætte, plade og zoomers klar. De skal herudover være klar til at hjælpe med banetorve og plader.
- Svømmerne skal overholde klubbens generelle retningslinjer for god opførelse.

Udstyr

Svømmerne skal i løbet af det første år i medlejskolen anskaffe sig:

- Klub T-shirt og shorts
- Indendørs sko til opvarmning og stævner
- Zoomers

Herudover skal det basale udstyr som badetøj, badehætter, briller og drikkedunk være i orden for at kunne gennemføre en normal træning.



Gentofte 4

Gentofte 4 er klubbens fjerde hold og det første konkurrencehold. Det er således et hold for de yngste konkurrencesvømmere. Her skal svømningen prioriteres højt og der vil kun være plads til få andre fritidsaktiviteter. Svømmerne skal således være engageret til træning og vise konkurrencelyst til stævner.

Svømmerne på Gentofte 4 skal lære at træne. De vil således blive introduceret for serier med fokus på at træne aerobe eller anaerobe kapaciteter. Svømmerne skal herudover være interesseret i blive konkurrencesvømmer og have gode tekniske forudsætninger.

Gentofte 4 træner 4 gange om ugen. Svømmerne træner 1-1,5 time i vandet og har herudover 30-45 min landtræning tre gange om ugen.



Mål for Gentofte 4

Det overordnede mål for Gentofteswim 4 er at udvikle svømmere, som har mulighed for at rykke på Gentofteswim 3 efter 1 år. Derudover skal svømmerne blandt andet kunne:

- Svømmerne skal have god kropsbevidsthed samt god motorik og koordination
- Svømmerne skal videreudvikle deres teknik i alle fire stilarter
- Svømmerne skal kunne lave startspring
- Svømmerne skal kunne forstå simple starttider og huske egne personlige rekorder
- Svømmerne skal kunne lave kolbøttevendinger
- Svømmerne skal kunne lave fly, bryst samt medleyvendinger

Forventninger til svømmerne

- Svømmerne skal stræbe efter at mestre de kompetencer, som er beskrevet i oprykningsafsnittet.

- Et fremmøde på 80% er nødvendigt, for at sikre svømmernes udvikling. Herudover sikrer et 80% fremmøde, at svømmerne er en del af holdet socialt.
- Svømmerne skal altid melde afbud til træneren.
- Svømmerne skal deltage i udbudte stævner og træningslejre.
- Svømmerne skal engageret og interesseret i at lære og udvikle sig.
- Svømmerne skal være klar og forberedt til træning. Dette indebærer, at svømmerne har det nødvendige udstyr, som drikkedunk, briller, badehætte, plade og zoomers klar. De skal herudover være klar til at hjælpe med banetorve og plader.
- Svømmerne skal overholde klubbens generelle retningslinjer for god opførelse.

Udstyr

Svømmerne skal på Gentofteswim 4 have følgende udstyr:

- Klub T-shirt og shorts
- Indendørs sko til opvarmning og stævner

Herudover skal det basale udstyr som badetøj, badehætter, briller og drikkedunk være i orden for at kunne gennemføre en normal træning. Udstyr som plade, zoomers (svømmefinner) mm kan lånes til træningen.

Stævner og andre aktiviteter

I løbet af sæsonen deltager holdet i ca. 3-4 stævner. Nogle af dem er korte 3-5 timers varighed, andre er længere stævner, der kan strække sig over en eller flere hele dage (weekender).

Holdet har desuden sociale arrangementer, der kan omfatte opstartstur, fælles spisning og overnatning i klubhuset, juleafslutning, biografture etc. Nogle af de sociale arrangementer vil også afhænge af forældreengagement.

Betaling for stævner og andre arrangementer er en blanding af egenbetaling og klubtilskud.

Gentofte 3

Gentofte 3 er klubbens tredjehold. På dette hold vil svømmerne være en blanding mellem unge konkurrencesvømmere (børnesvømmere) og det som Dansk Svømmeunion kalder årgangssvømmere. På Gentofte 3 skal svømningen prioriteres højt, og der vil kun være plads til få andre fritidsaktiviteter. Svømmerne skal således være engageret til træning og vise konkurrencelyst til stævner.

På Gentofte 3 skal svømmerne fortsat lære at træne. Der vil dog sættes større krav til korrekt udførelse af øvelser i vand og på land. Svømmerne skal herudover kunne engagere sig til træningen og have en opsøgende indstilling til læring og udfordringer.

Gentofte 3 træner fem gange om ugen. Svømmerne træner 1,5 time i vandet og har herudover 45-60 min landtræning tre-fire gange om ugen.

Mål for Gentofte 3

Det overordnede mål for Gentofte 3 er at udvikle svømmere, som har mulighed for rykke på Gentofte 2 efter 1½-2 år afhængig af alder. Der skal svømmerne blandt andet:

- Svømmerne skal hver dag træne for, aktivt at blive bedre (ejerskab)
- Svømmerne skal kende værdien af skadesforebyggende træning, fx gennem god smidigheds- og styrketræning (dryland)
- Svømmerne skal videreudvikle deres teknik i deres primære stilarter og have en fornuftig, positiv forbedringsprocent hvert år.
- Svømmerne skal have god kropsbevidsthed samt god motorik og koordination.

- Svømmerne skal kunne svømme næsten lige så hurtigt undervand som sammensat svømning
- Svømmerne skal kunne forstå starttider og regne tempoer og måltider ud

Forventninger til svømmerne

- Svømmerne skal stræbe efter at mestre de kompetencer, som er beskrevet i oprykningsafsnittet.
- Et fremmøde på 80% er nødvendigt, for at sikre svømmernes udvikling. Herudover sikrer et 80% fremmøde, at svømmerne er en del af holdet socialt.
- Svømmerne skal altid selv melde afbud til træneren.
- Svømmerne skal deltage i udbudte stævner og træningslejre.
- Svømmerne skal være engageret og interesseret i at lære og udvikle sig.
- Svømmerne skal være klar og forberedt til træning. Dette indebærer, at svømmerne har det nødvendige udstyr, som drikkedunk, briller, badehætte, plade og zoomers klar. De skal herudover være klar til at hjælpe med banetorve og plader.
- Svømmerne skal overholde klubbens generelle retningslinjer for god opførelse.

Udstyr

Svømmerne skal på Gentofte 3 have følgende udstyr:

- Klub T-shirt og shorts
- Indendørs sko til opvarmning og stævner
- Zoomers
- Snorkel
- Pull bouy
- Plade
- Fingerplader

Herudover skal det basale udstyr som badetøj, badehætter, briller og drikkedunk være i orden for at kunne gennemføre en normal træning.

Stævner og andre aktiviteter

I løbet af sæsonen deltager holdet i ca. 5-7 stævner. Nogle svømmere vil kvalificere sig til de Østdanske og Danske Mesterskaber og vil derfor have lidt flere stævner.

Holdet har desuden en træningslejr i påsken, budget 1500-2500, samt sociale arrangementer, der kan omfatte opstartstur, fælles spising og overnatning i klubhuset, juleafslutning, biografture etc. De sociale arrangementer vil afhænge af forældreengagement.

Betaling for stævner og andre arrangementer er en blanding af egenbetaling og klubtilskud.

Gentofte 2

Holdet er klubbens 2. hold, og dermed holdet for de næstbedste svømmere i Gentofte Svømmeklub. Det er derfor et krav, at svømningen prioriteres højt. Det forventes at svømmerne deltager ved klubbens arrangementer dvs. træning, stævner, lejre og sociale arrangementer. Derudover er det vigtigt, at svømmerne udviser engagement til træning og konkurrencelyst ved stævnerne

På Gentofte 2 skal vi videreudvikle svømmerne tekniske og fysiske formåen. Yderligere vil svømmerne opnå en forståelse af svømning på det teoretiske plan, for eksempel indsigt i programopbygning, pace mv.

Træningsforståelse er også et mål for svømmere på Gentofte 2: Ligge rigtigt på banen, overhale effektivt, starte efter trænings uret, tælle antal gentagelser, ansvar for egen træning og udstyr, respekt for holdkammerater etc.

Gentofte 2 træner 6-7 gange ugentligt og dertil kommer 4 gange 45min dryland (landtræning) om ugen. Landtræningen indeholder øvelser med egen kropsvægt, samt relevant udstyr, fx bolde, små håndvægte, træstænger mv.



Mål for Gentofte 2

Det overordnede mål for Gentofte 2 er at udvikle svømmere, som har mulighed for rykke på Gentofte 1 efter 2-3 år afhængig af alder.

- Svømmerne skal hver dag træne for, aktivt at blive bedre (ejerskab)
- Svømmerne skal kende værdien af skadesforebyggende træning, fx gennem god smidigheds- og styrketræning (dryland)
- Svømmerne skal videreudvikle deres teknik i deres primære stilarter og have en fornuftig, positiv forbedringsprocent hvert år.
- Svømmerne skal have god kropsbevidsthed samt god motorik og koordination.

- Svømmerne skal kunne svømme næsten lige så hurtigt undervand som sammensat svømning
- Svømmerne skal kunne forstå starttider og regne tempoer og måltider ud

Forventninger til svømmerne

- Svømmerne skal stræbe efter at mestre de kompetencer, som er beskrevet i oprykningsafsnittet.
- Et fremmøde på 90% er nødvendigt, for at sikre svømmernes udvikling.
- Svømmerne skal altid selv melde afbud til træneren.
- Svømmerne skal deltage i udbudte stævner og træningslejre.
- Svømmerne skal være engageret og interesseret i at lære og udvikle sig.
- Svømmerne skal tage ansvar for egen træning, og initiativ til at finde mulige forbedringer i samarbejde med træneren.
- Svømmerne skal overholde klubbens generelle retningslinjer for god opførelse.

Udstyr

- Svømmerne skal på Gentofte 2 have følgende udstyr:
- Klub T-shirt og shorts
- Indendørs sko til opvarmning og stævner
- Zoomers
- Snorkel
- Pull bouy + ring
- Plade
- Fingerplader

Herudover skal det basale udstyr som badetøj, badehætter, briller og drikkedunk være i orden for at kunne gennemføre en normal træning.

Stævner og træningslejre

Gentofte 2 træner for at deltage i de danske mesterskaber på kortbane i februar, samt på langbane i juni. Dette vil være de primære stævner i sæsonen. Herudover deltager vi i forskellige regionale stævner, samt klubstævner. Der vil være 3-5 stævner pr. halvår

I løbet af sæsonen er der 2 træningslejre, på hver ca. 1 uges varighed. Det ligger fast, at der hvert år er en træningslejr i efterårsferien, budget 6-8000 og i foråret placeres der en træningslejr i påsken, budget 4-5000. Derudover kan der være træningsweekends efter behov.

Gentofte 1

Holdet er klubbens 1. hold, og klubbens bedste svømmere bliver tilbudt træning på Gentofte 1. Det er afgørende for sammensætningen og kulturen på holdet, at svømningen prioriteres højt blandt alle svømmere. Det forventes at svømmerne deltager ved klubbens arrangementer dvs. træning, stævner, lejre og sociale arrangementer. Derudover er det vigtigt, at svømmerne udviser engagement og samarbejde til træning og brænder for konkurrencen til stævner.

Mål for Gentofte 1

Formålet med holdet er at skabe elite-svømmere, som er i stand til at begå sig på højeste nationale niveau, og i enkelte tilfælde også internationalt niveau. Det forventes i den forbindelse, at svømmerne i det daglige træner og opfører sig som elitesvømmere. Det betyder at man er i stand til at planlægge en hverdag med mange timer svømning. Man er et forbillede for klubbens øvrige svømmere, og tager initiativ til at hjælpe dem på vej, både til træning og stævner. Svømmerne skal have styr på sports-life balance, og lære at prioritere i udfordringerne der kommer ved at vælge svømning til, og noget andet fra. Endeligt skal svømmerne bidrage til en positiv kultur på Gentofte 1. Derudover skal svømmerne blandt andet:

- Svømmerne skal hver dag træne for, aktivt at blive bedre (ejerskab)
- Svømmerne skal kende værdien af skadesforebyggende træning, fx gennem god smidigheds- og styrketræning (dryland)
- Svømmerne skal videreudvikle deres teknik i deres primære stilarter og have en fornuftig, positiv forbedringsprocent hvert år.
- Svømmerne skal have kravtider til DKM og DML
- Svømmerne skal kunne svømme næsten lige så hurtigt undervand som sammensat svømning
- Svømmerne skal kunne komme med forslag til videreudvikling af træningen

Gentofte 1 træner 7-9 gange ugentligt og dertil kommer dryland (landtræning) og styrketræning efter individuelle behov.

Forventninger til svømmerne

- Svømmerne skal stræbe efter at mestre de kompetencer, som er beskrevet i oprykningsafsnittet.
- Et fremmøde på 90% er nødvendigt, for at sikre svømmernes udvikling.
- Svømmerne skal altid selv melde afbud til træneren.
- Svømmerne skal deltage i udbudte stævner og træningslejre.
- Svømmerne skal være engageret og interesseret i at lære og udvikle sig.
- Svømmerne skal tage ansvar for egen træning, og initiativ til at finde mulige forbedringer i samarbejde med træneren.
- Svømmerne skal overholde klubbens generelle retningslinjer for god opførelse.

Udstyr

- Svømmerne skal på Gentofte 1 have følgende udstyr:
- Klub T-shirt og shorts
- Indendørs sko til opvarmning og stævner

- Zoomers
- Snorkel
- Pull bouy + ring
- Plade
- Fingerplader

Herudover skal det basale udstyr som badetøj, badehætter, briller og drikkedunk være i orden for at kunne gennemføre en normal træning.

Stævner og træningslejre

Gentofte 1 træner i en 3-delt sæson, der hver slutter med et mesterskab. De danske mesterskaber på kortbane er i november, dernæst Danish Open i april, hvor der er udtagelse til internationale stævner, og til sidst de danske mesterskaber på langbane i juni. Dette vil være de primære stævner i sæsonen. Herudover deltager vi i forskellige klubstævner samt regionale eller internationale stævner. Der vil være 3-5 stævner pr. halvår.

I løbet af sæsonen er der traditionelt 2 træningslejre, budget 7-9.000. Da datoerne for mesterskaber kan skifte, så skifter datoerne for træningslejr også. Vi vil bestræbe os at være ude med information i god tid, så man kan planlægge efter det. Der kan udover træningslejr også være træningsweekender efter behov.

Gentofteswim 1

Holdet tilbydes til nogle af klubbens bedste konkurrencesvømmere, på ældste årgang eller junior-niveau. Det er afgørende for sammensætningen og kulturen på holdet, at svømningen prioriteres højt blandt alle svømmere. Det forventes at svømmerne deltager ved klubbens arrangementer dvs. 5x træning pr. uge, 3-4 halvårige stævner, 1xtræningslejr og diverse sociale arrangementer. Der kan være mulighed for at supplere træningen yderligere ved behov. Derudover er det vigtigt, at svømmerne udviser engagement og samarbejde til træning og brænder for konkurrencen til stævner.

Mål for Gentofteswim 1

Det overordnede mål for Gentofte S1 er at fastholde en ambitiøs ungdomsgruppe, som deltager ved mesterskaber, og bidrager til konkurrencekulturen i klubben. Derudover blandt andet:

- Svømmerne skal hver dag træne for, aktivt at blive bedre (ejerskab)
- Svømmerne skal kende værdien af skadesforebyggende træning, fx gennem god smidigheds- og styrketræning (dryland)
- Svømmerne skal videreudvikle deres teknik i deres primære stilarter og have en fornuftig, positiv forbedringsprocent hvert år.
- Svømmerne skal have ambition om kravtider til Danske Mesterskaber
- Svømmerne skal kunne komme med forslag til videreudvikling af træningen.

Forventninger til svømmerne

- Svømmerne skal leve op til holdets målsætning
- Svømmerne skal stræbe efter at mestre de kompetencer, som er beskrevet i oprykningsafsnittet.
- Et fremmøde på 85% er nødvendigt, for at sikre svømmernes udvikling.
- Svømmerne skal altid selv melde afbud til træneren.
- Svømmerne skal deltage i udbudte stævner og træningslejre.
- Svømmerne skal være engageret og interesseret i at lære og udvikle sig.
- Svømmerne skal tage ansvar for egen træning, og initiativ til at finde mulige forbedringer i samarbejde med træneren.
- Svømmerne skal overholde klubbens generelle retningslinjer for god opførelse.

Udstyr

Svømmerne skal på Gentofteswim 1 have følgende udstyr:

- Klub T-shirt og shorts
- Indendørs sko til opvarmning og stævner
- Zoomers
- Snorkel
- Pull bouy + ring
- Plade
- Fingerplader

Herudover skal det basale udstyr som badetøj, badehætter, briller og drikkedunk være i orden for at kunne gennemføre en normal træning.

Stævner og træningslejre

Gentofteswim 1 træner frem mod både de Regionale, Østlige og Danske Mesterskaber. De Danske Mesterskaber på Kortbane er i november, dernæst DÅM-k i februar for årgangsvømmerne, og til sidst de Danske Mesterskaber på Langbane for både årgang og junior i juni/juli. Dette vil være de primære stævner i sæsonen. Herudover deltager vi i forskellige klubstævner samt regionale stævner. Der vil være 3-4 stævner pr. halvår.

I løbet af sæsonen er der 1 træningslejr. Det ligger fast, at der hvert år er en træningslejr i efterårsferien eller påskeferien, budget 7-9000. Derudover kan der være træningsweekends/lejre efter behov i foråret.

Masters

Svømmerne på Masters-holdet er tidligere konkurrencesvømmere som er fyldt 18 år, og klubbens trænere uanset alder. Fælles for svømmerne er, at de har lyst til at træne "som dengang" og savner at være en del af konkurrencemiljøet. Masters-holdet træner 3-4 gange om ugen og deltager i masters-stævner og -mesterskaber i indland og udland samt i klubmesterskabet. Enkelte svømmere deltager også i DM-H med G1.



Generel information

Dette er en liste med ord og udstyr, som både du og dit barn med fordel kan lære at kende.

Ord/begreb	Forklaring
Badehætte	Svømmerne bruger badehætte på alle hold. Badehætten beskytter håret og holder på brillerne. Du kan købe klubbadehætter på www.gentofteswim.dk under "shop". To gange om året er det muligt at bestille klubbadehætte med navn. Der kommer særskilt mail ud om dette.
Drikkedunk	Svømmerne drikker fortyndet saftvand under svømningen.
Diskvalifikation	Det sker, hvis en svømmer foretager sig noget "ulovligt" under et løb. Tiden opnået ved et diskvalificeret løb er ikke officiel og kan ikke bruges. En diskvalificeret svømmer kan ikke placere sig på resultatlisten.
Diskløb	I enkelte stævner (Danske Mesterskaber for Hold) kan en disket svømmer blive sat ind i et diskløb, som ligger i slutningen af et stævneafsnit.
Distance	Løb som er over 400 meter.
Dryland	Styrketræning på land som ikke involverer maskiner eller vægte. Kaldes også landtræning.

DÅM	Danske Årgangsmesterskaber. For piger når man er 11-13 år. For drenge når man er 12-14 år. Bemærk, at det er fødselsåret, der afgør ens alder. Ikke, om man helt bogstaveligt har holdt sin 11 år fødselsdag.
Heat	Under et stævne svømmes der et antal løb (et løb er fx 100 m rygcrawl). Da ikke alle svømmere kan være i vandt på en gang, inddeles løbet i heat. Svømmere inddeles i heat efter den tid de allerede har opnået ved et tidligere stævne, så man som regel svømmer mod nogen, der er nogenlunde på samme niveau som en selv. De langsomste starter, og de hurtigste er i det sidst heat.
Holdkap	Er som regel et løb, hvor fire svømmer sammen. Der findes mange forskellige holdkapper, men de to mest almindelige er 4 x 100 fri og 4 x 100 holdmedley med rækkefølgen ryg, bryst, fly og crawl. Det er ikke samme rækkefølge som IM (individuel medley).
IM	Slang for Individuel Medley, som er det løb, hvor man svømmer alle fire stilarter: fly, ryg, bryst og crawl i nævnte rækkefølge.
Indsvømning	Opvarmning forud for et stævne. Indsvømningen kan starter 1-2 timer før stævnestart. Det er vigtigt, at dit barn altid møder op til indsvømning.
Junior	Piger på 14 til 16 år og drenge på 15 og 17 år.
Klubtøj	Svømmerne skal møde i klubbens tøj, når de skal til stævne. Det er t-shirt og klubshorts eller klubtræningsbukser med navn og logo. Når svømmerne ikke er i vandet, har de tøjet på. Du kan købe klubbens tøj med navn og klublogo på www.gentofteswim.dk under "shop".

Kortbane	25 meter bassin. Af og til bliver Kildeskovshallens 50 m bassin lavet om til kortbane.
Kravtid	En kvalifikationstid man skal have svømmet et bestemt løb på, for at kunne deltage i et stævne eller løb. Det kan typisk være regionsmesterskaber, østdanske mesterskaber eller danske årgangsmesterskaber. I sæson 2016/2017 er yngste piger fra 2005 og yngste drenge fra 2004): Kravtiderne til de enkelte løb indelt efter alder og løb findes her: http://www.svoem.org/_files/Dokumenter/sportsafdeling/kravtider/nationalekravtider/kravtider_mesterskaber_20132017_0108201515022016.pdf
Langbane	50 m langt bassin.
Løb	Til et stævne er der mange forskellige løb. Et løb eller en disciplin kan være 50 m fri, 100 m fri, 200 m ryg mm
Master	Svømmere som er 25 år eller ældre. Der findes forskellige grupper helt op til 80 år og ældre.
Negativ split	Opstår, hvis svømmeren svømmer hurtigere i den anden halvdel af løbet end på den første.
Nedtrapning	Tiden inden et vigtigt stævne hvor træningsbelastningen bliver nedsat for at give svømmerne en chance for at hvile sig og komme ovenpå fysisk og psykisk.
Official	Dommer eller tidtager mm til svømmestævne. For at gennemføre et stævne skal der bruges ca. 25-30 officials. De er alle frivillige, og det er derfor vigtigt, at så mange forældre som muligt engagerer sig, så det ikke altid er de samme, der skal tage tid eller være dommere.

Plade	Svømmerne bruger plader til at holde armene stille og hovedet oppe for at isolere træningen til benene.
PR	En svømmers personlige rekorder i hver svømmestil og distance.
Programliste	Programlisten viser hvilken rækkefølge løb og heat afvikles i ved et stævne. Programlisten viser, hvilket løb og heat den enkelte svømmer er placeret i.
Pull Bouy	Et flydeelement, som svømmerne placerer mellem benene for at holde dem stille, så træningen bliver isoleret til armene.
ØÅM	Østdanske årgangsmesterskaber
Startliste	Ved stævner bliver startlisten offentliggjort, ofte nogle dage før stævnet. Af listen kan man se, hvem, der deltager i de forskellige løb. På selve stævnedagen suppleres startlisten af programlisten, der er det endelige program.
Startskammel	Den platform, hvor svømmerne starter deres løb fra.
Streamline	Den undervandssvømning, svømmerne foretager, inden de kommer op for at trække vejret første gang efter start eller vending. Svømmerne forsøger her at gøre sig så lange og strømlinede som muligt.
Svømmearter	De fire svømmestilarter er fri (oftest crawl), rygcrawl (ryg), brystsvømning (bryst) og butterfly (fly). I fri kan svømmeren vælge hvilken som helst stilart, og her vælger man som regel crawl, da det er den hurtigste svømmeart. I individuel medley - IM - svømmer man alle fire stilarter i følgende rækkefølge: fly, ryg, bryst og crawl.

Svømmebriller	Svømmerne skal have svømmebriller, som sidder godt og holder vandet ude. Det er en god idé at have flere par svømmebriller specielt til stævner, hvis elastikken skulle springe eller brillerne gå i stykker.
Svømmenåle	Dansk Svømmeunion fastsætter bestemte kravtider til erhvervelse af de enkelte nåle: Talentnål, Flippnål, Bronzenål, Bronzenål med sløjfe, Bronzedelfinnål, Bronzedelfinnål med sløjfe, Sølvnål, Sølvnål med sløjfe, Sølvdelfinnål, Sølvdelfinnål med sløjfe, Guldnål, Guldnål med sløjfe, Gulddelfinnål, Gulddelfinnål med sløjfe, Elitenål, Elitenål med stjerne. Kravtiderne bliver offentliggjort hvert år inden juli måned på Svømmeunionens hjemmeside og er gældende pr. 1. september samme år.
Svømmetider	I kan tjekke jeres barns svømmetider på www.octopen.dk under menuen "svømmere".
Svoem.org	Dansk Svømmeunions officielle hjemmeside. Her kan man få information om alt vedr. stævner, kravtider mm indenfor svømning.
TYR Danmark	Sælger svømmetøj og udstyr. Som medlem af Gentofte Svømmeklub får du altid 25% på alle ikke nedsatte varer. Koden er GESK10A.
Tyvstartssnor	Ved stævner er der opsat en tyvstartssnor, der bliver sænket ned i vandet, hvis overdommeren mener, at der skal være omstart. Svømmerne stopper op, når de når snoren i vandet.
Vendeflag	Snor med flag som hænger på tværs af bassinet 5 meter fra hver ende for at fortælle rygsvømmere, at det snart er tid til at vende.

Zoomers	Svømmefinner (bemærk, det er ikke det samme som svømmefødder, der bruges af dykkere), der bruges til at styrke musklerne i benene.
Årgang	Svømmerne konkurrerer som regel imod svømmere på deres egen alder. Yngste Årgangsgruppe: Den yngste gruppe. I sæsonen 2016/2017 er piger født i 2005 og drenge i 2004. Mellemste Årgangsgruppe: I sæsonen er piger født i 2004 og drenge i 2003. Ældste Årgangsgruppe: I sæsonen 2016/2017 er piger født i 2003 og drenge i 2002.