








## Konkurrencehåndbog for konkurrencesvømmere og deres forældre



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

 GENTOFTESWIM.DK



## Indhold

<b>KÆRE SVØMMEFORÆLDER</b> .....	2
<b>OM AT VÆRE KONKURRENCESVØMMER</b> .....	3
<b>VORES KRAV TIL KONKURRENCESVØMMERE</b> .....	4
<b>VORES KRAV OG FORVENTNINGER TIL SVØMMEFORÆLDRE</b> .....	7
KOMMUNIKATION I K-AFDELINGEN .....	7
AKTIVE FORÆLDRE .....	8
OM AT DELTAGE I STÆVNER .....	9
TILMELDING TIL STÆVNER .....	9
STÆVNETASKEN .....	9
SELVE STÆVNET .....	10
LØB OG HOLDKAPPER .....	10
STILARTER .....	11
LØBSLÆNGDER .....	11
UDEN MAD OG DRIKKE ... ..	11
<b>HOLDENE I KONKURRENCEAFDELINGEN</b> .....	12
MEDLEYSKOLEN .....	12
GENTOFTE 4 (G4) .....	13
GENTOFTE 3 (G3) .....	15
GENTOFTE 2 (G2) .....	16
GENTOFTE 1 NATIONAL (G1N) .....	17
GENTOFTE 1 INTERNATIONAL (G1I) .....	18
MASTERS .....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
<b>HOLDFLYTNINGER</b> .....	20
<b>GENEREL INFORMATION</b> .....	23

## 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 er klædt bedst muligt på til at være med på holdet.

Det er klubchefen og K-trænerteamet, som varetager ledelsen af K-afdelingen. Ledelsen er underlagt bestyrelsen. Det er vigtigt at svømmeforældre i K-afdelingen engagerer sig i klubben, som lever af og bygger på fællesskabet og de frivillige kræfter. Dit engagement er en vigtig brik i talentudviklingen af vores børn som "hele" mennesker, og for at vores børn fx kan komme afsted til stævner. Derfor har vi en forventning om, at mindst en forælder 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 klubchef 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, ledere og bestyrelse  
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 blive overvåget for belastningsskader
- at blive vurderet med henblik på en eventuel speciel indsats (kost, skader, mental træning)
- at deltage i mentaltræningsforløb



## 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.

Vi ønsker alle sammen en konkurrenceafdeling, hvor svømmere og trænere trives, og hvor rammerne for de bedst mulige resultater for den enkelte - og for Gentofte Svømmeklub som fællesskab - er i top. I konkurrenceafdelingen bruger vi mange timer sammen hver eneste uge. Derfor er det også vigtigt, at der er nogle fælles rammer og regler for god adfærd, der følges af alle svømmere. Vi forventer, at forældre til svømmerne bakker op om de fælles rammer.

## Generelt om træning

- Kom til tiden - og gerne tidligt. Bliv indtil træningen er slut. Møde- og sluttider er angivet 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.
- Afvaskning inden træning sker altid uden badetøj. Tag først dit badetøj på efter grundig afvaskning under bruseren. Har du været på toilettet under træning skal du huske grundig afvaskning under bruseren inden du hopper i bassinet igen.
- Skal man tisse under træning benytter man naturligvis toiletterne og ikke bassinet.

- Husk oprydning efter træning. Net med træningsudstyr hænges altid op på knager/lægges i kurve. Pullbuoy, svømmefodder, plader lægges på plads. Kakaomælk kartoner og andet affald smides ud.
- Nøgler til offentlige skabe i omklædning skal altid efterlades i låsen i skabet efter endt træning.

## Træningsspecifik adfærd

- Respekter den "gyldne regel" - behandl dine holdkammerater og trænere, som du selv gerne vil behandles.
- Optimal restitution sikres bedst ved, at man som minimum får 8-10 timers søvn i døgnet. Der er således en klar forventning om, at man tager ansvar for egen udvikling og får dækket sit søvnbehov.
- Vær opmærksom på, at din attitude påvirker alle omkring dig, og du selv har indflydelse på, om du har en positiv attitude til træning.
- Alle er medlemmer af klubben på lige vilkår. Dette betyder, at nye svømmere på holdet starter på samme vilkår og må få samme behandling som de svømmere, der har været på holdet i en længere periode.
- 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 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.
- 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.
- Mobning er under ingen omstændigheder i orden. Mobning er betegnet som alle fysiske og psykiske forsøg på at latterliggøre en holdkammerat.
- 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.

## Stævner

- Kom til tiden! Mødetider og andet stævneinformation vil blive udsendt senest 1 uge før stævnets start.
- Du skal være iklædt Gentofte klubtøj.
- Du skal være en god ven og heppe på dine holdkammerater.
- Generelt forventes det, at man bliver hele stævnet og hepper på sine holdkammerater under mesterskaber - også når du ikke selv svømmer. Ved klubstævner er det tilladt at gå, når man har svømmet en god udsvømning.
- Det forventes, at du svømmer en god indsvømning. Hvis du er i tvivl om, hvad der er en god indsvømning, så sørg for at tal med din træner om dette inden stævnet.
- Når det er muligt, så skal du svømme en god udsvømning efter alle dine løb under hele stævnet. Det er altså ikke nok at gøre det til allersidst. Hvis du er i tvivl om, hvad der er en god udsvømning, så sørg for at tal med din træner om dette inden stævnet.
- Du skal 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 holdkapper svømmeren 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 videregivet til svømmeren som egenbetaling.

## Alkohol og rusmidler

- Klubben har en holdning om at alkohol og svømning ikke hører sammen.
- Ved deltagelse i Gentofte Svømmeklubs aktiviteter (træning, stævner, ture og træningslejre) er det fuldstændig uacceptabelt, at svømmerne indtager alkohol. Dette er gældende fra start til slut af den pågældende aktivitet.
- Det er ligeledes uacceptabelt, hvis der konstateres beruselse, når man møder frem til træning eller konkurrence.
- Rusmidler er totalt forbudt i Gentofte Svømmeklub både på ture, til træning og konkurrencer.
- Hvis en svømmer overtræder ovenstående, så kontaktes forældre/værge. Svømmeren bliver indkaldt til en samtale med henblik på at afklare, hvorvidt svømmeren skal have karantæne eller udelukkes fra klubbens aktiviteter.
- Bortvisning og hjemsendelse vil være for egen regning. En overtrædelse vil endvidere indgå i klubbens vurdering af den aktives indstilling til og prioritering ift. tildeling af økonomisk tilskud og hvis man sendes hjem fra en tur, hvor Gentofte Svømmeklub har givet tilskud, vil der efterfølgende blive sendt en regning på tilskuddet.

## Rygning

- Klubben har en holdning om at rygning og svømning ikke hører sammen.
- Svømmehaller, klubhus og andre områder er røgfrie områder.
- På fælles ture som opstartsture og træningslejre og andre fælles ture/arrangementer er det ligeledes ikke tilladt at ryge.



## Anti doping

- Doping bryder med idrættens ånd om fair play og ærlighed. Doping er snyd og er mangel på respekt for både sig selv, svømmesporten, ens kammerater og Gentofte Svømmeklub. Gentofte Svømmeklub tager derfor afstand for enhver brug af doping.
- Som medlem af Dansk Svømmeunion under Danmarks Idrætsforbund (DIF) er Gentofte Svømmeklub omfattet af de nationale antidoping regler opstillet af DIF og Anti Doping Danmark (ADD), der følger det internationale regelsæt (World Anti-Doping Program).
- Alle medlemmer er forpligtet til at deltage i de dopingkontroller, som de bliver udtaget til uanset tid og sted, og uanset hvilken dopingmyndighed, der står for indkaldelsen.
- Det er til enhver tid den enkelte svømmers ansvar at have kendskab til at overholde dopingreglerne. Det er derfor altid atletens eget ansvar at sikre, at intet forbudt stof bliver indtaget.
- Gentofte Svømmeklub anbefaler derfor, at man til enhver tid ikke indtager fødevarer, drikkevarer eller kosttilskud, hvis man er det mindste i tvivl om, hvad de indeholder.
- Skulle en udøver blive kendt skyldig i brug af doping, vil Gentofte Svømmeklub til enhver tid følge de gældende regler fra DIF i forhold til annullering af resultater, udelukkelse fra træning og konkurrence.
- Hvis man har astma og bruger astmamedicin kan det være nødvendigt med en dispensationsansøgning om Therapeutic Use Exemption (TUE) hos ADD. Link til TUE dispensations listen [HER](#).
- Bryder en atlet dopingreglerne, kan atleten ikke fortsætte sit medlemskab i Gentofte Svømmeklub. God vejledning til Udøverguide [HER](#).
- Som medlem af Gentofte Svømmeklub forpligter man sig til at efterleve ovenstående regler. Ønsker man ikke dette, kan man ikke være medlem af Gentofte Svømmeklub.

## Kommunikation

- Klubben forventer at man taler pænt til og om hinanden.
- Har svømmere eller forældre spørgsmål eller emner de ønsker at vende med træneren, er det bedst at tage fat i træneren på kanten frem for at sende e-mails. Dette giver den bedste dialog og misforståelser undgås.
- Trænerne kender børnenes svømmeteknik og fysiske udvikling bedst og de træffer derfor kvalificerede beslutninger på svømmerens vegne. Familierne skal respektere og bakke op om trænerne og deres beslutninger.
- Læs i øvrigt mere om hvordan vi ønsker kommunikation i Gentofte Svømmeklub [HER](#).

Vær medvirkende til, at du og dine holdkammerater overholder reglerne for adfærd og værdierne i overstående tekst.

Hvis ikke du som svømmer kan overholde de ovennævnte rammer, vil du få en venlig advarsel fra en af trænerne.

Hvis du på trods af advarslen fortsat ikke efterlever vores fælles regler, vil du blive udelukket fra træning i en periode. Gentagne overtrædelser af ovennævnte vil betyde udelukkelse fra stævner og i sidste ende eksklusion af klubben. Det håber vi selvfølgelig aldrig bliver nødvendigt, og vi håber, at du sammen med resten af konkurrenceafdelingen vil fortsætte med at være en god kammerat og blive en endnu dygtigere svømmer.



## 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 elitetræneren og derefter klubchefen.

*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 G11, G1N, G2, G3 og G4 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 medlemskolen i reduceret form.

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

## Aktive forældre

'Frivillige forældre'-arbejdet er en bærende del af fundamentet i dansk svømmesport - også hos os i Gentofte Svømmeklub. Uden vores engagement som forældre kan svømmerne ikke deltage i stævner rundt om i landet, hvor vi som holdledere og officials er et vigtigt led i kæden. Som gæsteklub er vi forpligtet til at stille med et antal aktive forældre, der matcher det antal svømmere, vi melder til. Og som svømmeklub med en af landets største konkurrenceafdelinger kræver det mange frivillige forældre.

Og uden aktive forældre ville det være umuligt at afholde stævner i Kildeskovshallen, som er en vital kilde til konkurrenceafdelingens økonomi, der gør, at vi kan sende vores svømmere til mange stævner, på træningslejre, til mesterskaber og alligevel holde et relativt lavt medlemskontingent.

Det er en del af klubbens DNA at forældre til svømmere i konkurrenceafdelingen bidrager aktivt på både ude- og hjemmebane. Fra klubbens side kræves det, at mindst én forælder per svømmer har taget og bruger de to indledende officialkurser - modul 1 og modul 2 - hos Dansk Svømmeunion løbende gennem sæsonens stævner.

Har du en svømmer i medlejskolen, skal du forvente at være official en-to gange i løbet af sæsonen. Har du en svømmer på G4, er det to-tre gange. På G3 er det tre-fire gange. For G51- og G2-forældre er det fem gange, og G1-forældre forventes at bidrage syv gange hen over et svømmeår som official. Derudover kommer rollen som holdleder og de ekstra mange opgaver, der er ved vores egne stævner i Kildeskovshallen i eksempelvis forplejning, stævneledelse, stævnesekretariat og andet.



*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 forældre kredsen. 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 official-opgave skal du først på kursus, så du ved nøjagtigt, hvordan opgaven skal udføres. Klubben betaler for officialskurser gennem Dansk Svømmeunion. De indledende kurser (modul 1: tidtagning og modul 2: vendedommer) afholdes jævnligt sæson igennem i 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 at 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](mailto:kontor@gentofteswim.dk). Alle kan lære at være official; også de, der ikke har svømmeerfaring.

**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:

- Du er svømmernes reserve mor/far, og du er absolut uundværlig.
- Du behøver ikke at have forstand på svømning.
- Du er med for svømmernes skyld.
- Du hjælper træneren med praktiske gøremål.
- Ved stævner deltager du i holdledermøde sammen med klubbers andre holdledere. Her får du praktiske oplysninger om fx startlister, bespisning, indkvartering og vigtige tidspunkter. Denne information giver du videre til trænerne.
- 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.
- Du minder svømmerne om at drikke og spise, og ved større stævner sørger du for at have styr på spisebilletter (udleveres ofte ved holdledermøder).
- 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.
- 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 <https://www.sport-direct.dk/taastrup/Klubshop/GSK>.

For at fordele de mange opgaver, der er omkring stævner, træningslejre etc., hvor vi har brug for forældre benytter vi Planday. Planday findes både som app og i en browserversion. Har du ikke et login skriver du til [Planday@gentofteswim.dk](mailto:Planday@gentofteswim.dk) og vi hjælper dig på vej.

Du kan også kontakte dit holds holdkoordinator, som er behjælpelig med at hjælpe på vej og finde ud af hvor du bedst kan hjælpe til. Kender du ikke navnet på 'din' holdkoordinator, så skriv til [officials@gentofteswim.dk](mailto:officials@gentofteswim.dk).

### 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

Træneren tilmelder automatisk dit barn til stævne. Hvis barnet ikke kan deltage, så skal du huske at afmelde barnet hos træneren, da klubben betaler startgebyr for alle tilmeldte svømmere. Klubben betaler startgebyrerne, men evt. ekstraomkostninger til overnatninger betaler I via Events på hjemmesiden.

### 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](http://www.gentofteswim.dk) under "shop".



### 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, trænere, officials og tilskuere.



### Løb og holdkapper

Et stævne kan have mange forskellige løb af forskellig længde og stilarter. 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. Der kan dog til enkelte stævner være mix holdkapper, hvor der svømmes blandet pige/dreng.

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

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



## Stilarter

- Butterfly - ofte forkortet til fly
- Rygcrawl - ofte forkortet til ryg
- Brystsvømning - ofte forkortet til bryst
- Crawl - ofte forkortet til fri
- Individuelt medley - IM. Alle fire stilarter svømmes i rækkefølgen fly, ryg, bryst, crawl/fri
- Holdkap medley - Alle fire stilarter svømmes i rækkefølgen ryg, bryst, fly, crawl/fri

## Løbslængder

- 50 og 100 meter er sprint løbene. Svømmes i alle stilarter. 100 m svømmes desuden i medley
- 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 stilarter samt medley. 400 meter svømmes i fri og medley
- 800 og 1500 meter er distanceløb, som kræver udholdenhed og en god evne til at svømme lige hurtigt hele løbet igennem. Stilen er fri

## 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 bøtter 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

Vores hold i Konkurrenceafdelingen er inddelt efter alder, så det stemmer overens med Svøm's inddeling

Sæson 2021/22	Pige/Dame	Dreng/Herre
Børn	2011-2010	2010-2009
Årgang	2009-2008	2008-2007
Junior	2007-2005	2006-2004
Senior	2004 og ældre	2003 og ældre

### Medlejskolen

Medlejskolen er en toårig 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 alsidig 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 (MS1)

MS1 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 MS1 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.

Typisk alder for svømmerne er 7-8 år

#### Medlejskole 2 (MS2)

MS2 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 MS2 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.

Typisk alder for svømmerne er 7-9 år

#### 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 oprykningssafsnittet.
- Et fremmøde på 80% er nødvendigt, for at sikre svømmerens 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 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 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 (korte svømmefinner)
- Snorkel
- Plade
- Træningselastik

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



### Gentofte 4 (G4)

På G4 svømmer børnesvømmer og de skal prioritere svømningen 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 G4 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.

G4 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 G4

Det overordnede mål for G4 er at udvikle svømmere, som har mulighed for at rykke på G3 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 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 G4 have følgende udstyr:

- Klub T-shirt og shorts
- Indendørs sko til opvarmning og stævner
- Plade
- Pullbuoy
- Snorkel
- Zoomers (korte svømmefinner)
- Træningselastik

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

### Stævner og andre aktiviteter

I løbet af sæsonen deltager holdet i ca. 4-5 stævner pr. halvår. 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 (G3)

På G3 vil svømmerne være børnesvømmere og meget få årgangssvømmere. På G3 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 G3 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.

G3 træner fem gange om ugen. Svømmerne træner 1,5-2 timer i vandet og har herudover 45-60 min landtræning fire gange om ugen.

### Mål for G3

Det overordnede mål for G3 er at udvikle svømmere, som har mulighed for at rykke på G2 efter 1-2 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 under vand 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 svømmerens 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 træningslejr.
- 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 drikke-dunk, 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 G3 have følgende udstyr:

- Klub T-shirt og shorts
- Indendørs sko til opvarmning og stævner
- Zoomers (korte svømmefinner)
- Snorkel
- Pullbuoy
- Plade
- Fingerplader

- Træningselastik

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 pr. halvår. Nogle svømmere vil kvalificere sig til mesterskaber og vil derfor have lidt flere stævner.

Holdet har desuden en træningslejr i påsken, budget kr. 1.500-2.500, 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 (G2)

Holdet er klubbens årgangshold. Det er 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. Træningen retter sig mod at skabe et godt fundament for videre udvikling i alle stilarter, men indeholder derudover også træning med fokus rettet mod svømmernes primære styrker og behov.

På G2 skal vi videreudvikle svømmerne tekniske, mentale og fysiske formåen. Yderligere vil svømmerne opnå en forståelse af svømning på det teoretiske plan, for eksempel indsigt i programopbygning, pace, anatomi mv.

Træningsforståelse er også et mål for svømmere på G2: ligge rigtigt på banen, overhale effektivt, starte efter træningsuret, ansvar for egen træning og udstyr, respekt for holdkammerater, tælle antal gentagelser, armtag og lignende.

G2 træner 5-7 pr. uge og dertil kommer 4x45min dryland pr uge. Landtræningen indeholder øvelser med egen kropsvægt, samt relevant udstyr, fx bolde, vægtudstyr, maskiner, træstænger mv.



### Mål for G2

Det overordnede mål for G2 er at udvikle svømmere, som har mulighed for at rykke på G1N eller G1I efter 2 år, afhængig af parathed og niveau.

- Svømmerne skal hver dag træne for aktivt at blive bedre (ejerskab).
- Svømmerne skal kende værdien af skadesforebyggende træning, fx gennem god mobilitets- og styrketræning (dryland).
- Svømmerne skal videreudvikle deres teknik i alle 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 under vand 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% af aftalt træningsmængde er nødvendigt for at sikre svømmernes udvikling.
- Svømmerne skal altid selv melde afbud til træneren via Sportlog.
- 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 G2 have følgende udstyr:

- Klub T-shirt og shorts
- Indendørs sko til landtræning og stævner
- Zoomers (korte svømmefinner)
- Snorkel
- Pullbuoy + ring
- Plade
- Fingerplader
- Træningselastik

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

### Stævner og træningslejre

G2 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 ca. 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 kr. 5-7.000 og i påsken, budget kr. 7-9.000. Derudover kan der være træningsweekender efter behov.

### Gentofte 1 National (G1N)

Holdet tilbydes til nogle af klubbens junior og senior svømmere med nationalt niveau. Det er afgørende for sammensætningen og kulturen på holdet, at svømningen prioriteres højt blandt alle svømmere. Svømmerne vil på G1N være i centrum for deres egen udvikling. Ansvar og selvstændighed er derfor kerneværdier på holdet. Svømmerne vil have forskellige individuelle mål, derfor vil træningsplanerne også tilpasses den enkeltes behov. Alle svømmere på holdet skal have respekt for denne forskellighed.

G1N træner 5-7 gange ugentligt og dertil kommer dryland (landtræning) og styrketræning efter individuelle behov.

G1N forventes også at deltage i 3-4 halvårige stævner, 2 x træningslejr og diverse sociale arrangementer. Derudover er det vigtigt, at svømmerne udviser engagement og samarbejde til træning og brænder for konkurrencen til stævner.

### Mål for G1N



Det overordnede mål for G1N er at fastholde en ambitiøs ungdomsgruppe, som deltager ved mesterskaber og bidrager til konkurrencekulturen i klubben. Derudover blandt andet:

- Svømmerne skal træne aktivt for at blive bedre.
- Svømmerne skal kende værdien af styrke, mental, skadesforebyggende, teknik og fysisk træning.
- Svømmerne skal have ambitioner om deltagelse ved DM.
- Svømmerne skal i samarbejde med trænerteamet deltage aktivt i udvikling og udførelse af egen træningsplan.

#### Forventninger til svømmerne

- Svømmerne skal leve op til holdets målsætning.
- Svømmerne skal stræbe efter at mestre de kompetencer, som er beskrevet i oprykningsafsnittet.
- Svømmerne skal i forhold til deres personlige træningsplan have et fremmøde på 90% for at sikre deres fortsatte udvikling.
- Svømmerne skal altid selv melde afbud til træning.
- Svømmerne skal deltage i udbudte stævner og træningslejre.
- Svømmerne skal være engageret og involveret i at udvikle sig.
- Svømmerne skal tage ansvar og initiativ til egen træning i samarbejde med trænerne og det øvrige kompetenceteam.
- Svømmerne skal føre træningsdagbog i Sportlog, så det er muligt for trænerne at monitorere træningerne.
- Svømmerne skal overholde klubbens generelle retningslinjer for god opførelse.

#### Udstyr

Svømmerne skal på Gentofte 1N have følgende udstyr:

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

- Zoomers
- Snorkel
- Pullbuoy + ring
- Plade
- Fingerplader
- Træningselastik

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

#### Stævner og træningslejre

G1N træner frem mod både Østlige og Danske Mesterskaber. De Danske Mesterskaber på Kortbane er i november, på Langbane i juni/juli. Dette vil være de primære stævner i sæsonen. Herudover deltager vi i forskellige klubstævner samt regionale stævner. Der vil være ca. 5 stævner pr. halvår.

I løbet af sæsonen er der 2 træningslejre. Det ligger fast, at der hvert år er en træningslejr i efterårsferien og vinterferien eller påskeferien, budget kr. 7-9.000 pr træningslejr. Derudover kan der være træningsweekender efter behov i foråret.

#### Gentofte 1 International (G1I)

G1I tilbydes klubbens bedste junior og senior svømmere, som kan og vil nå internationalt niveau. Det er de svømmere, der har nordisk og europæisk potentiale. Det vil sige svømmere som kan kvalificere sig til internationale stævner og/eller har nationalt eliteniveau i form af fast deltagelse i DM senior finaler.

Holdet er klubbens elitehold. 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 G11

Formålet med holdet er at skabe elitesvømmere, som er i stand til at begå sig på højeste nationale niveau, og også har ambitioner om 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 timers 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 sport-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 11. 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 DMK 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 11 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 G11 have følgende udstyr:
- Klub T-shirt og shorts
- Indendørs sko til opvarmning og stævner
- Zoomers
- Snorkel
- Pullbuoy + ring
- Plade
- Fingerplader
- Træningselastik

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

### Stævner og træningslejre

G11 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/juli. Dette vil være de primære stævner i sæsonen. Herudover deltager vi i forskellige klubstævner samt regionale eller internationale stævner. Der vil være ca. 5 stævner pr. halvår.



I løbet af sæsonen er der traditionelt 2 træningslejre, budget kr. 15-18.000 pr. år. Ca. hvert andet år er der en oversøisk træningslejr. 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.

## Holdflytninger

Hver sæson er der oprykninger og holdflytninger i konkurrenceafdelingen i Gentofte Svømmeklub. Svømmere kommer ind i K-afdelingen via Medleyskolen og flytter herfra G4, fra G4 til G3, fra G3 til G2, fra G2 til G1N eller til G1 samt fra G1N til G1.

Det er dog ikke alle svømmerne i Konkurrenceafdelingen, som bliver i afdelingen gennem hele deres svømmekarriere. Nogle svømmere vil blive tilbudt plads i vores ungdomsafdeling bestående af AquaChamp hold, MiniMaster, Synkro og Livredning.



Elitetræneren og holdenes ansvarlige trænere arbejder sammen i oprykningsteams omkring oprykninger og flytninger. Beslutningen baseres på objektive og subjektive kriterier. For at strømline disse objektive og subjektive kriterier udfylder oprykningsteamet K-afdelingens evalueringsprotokol. Svømmeren vil forud for sin evalueringssamtale med sin træner modtage en blank udgave af evalueringsprotokollen, så svømmeren kan forberede sig til samtalen. Efter samtalen vil svømmeren modtage en udfyldt evalueringsprotokol, samt et kort resumé af samtalen.

Vores trænere har mange års erfaring i at vurdere K-svømmere, og har sammen med elitetræneren ansvaret for den sportslige vurdering og placering. Svømmeren vurderes ud fra følgende subjektive og objektive krav:

### 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 erstatnings-træning?

### 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

Commented [DJ1]: God illustration. Jeg har beskået billeder, men der mangler MS



- 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 hen over året?
  - Udvikler svømmeren sig i de tests, som er indlagt i den daglige træning jf. trænerens evalueringsprotokol?
  - 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?
  - Den sportslige faktor.

### Den Sportslige Faktor

Vi benytter den sportslige faktor i forbindelse med holdrykninger mellem holdene, samt sportslig kvalitetssikring igennem hele afdelingen.

Modellen tager udgangspunkt i Dansk Svømmeunions SVØM-point, der er udviklet specifikt til at spore progression til stævner for unge svømmere. Der scores fra 0 point til ca. 1300 point. Vi måler på svømmerens bedst scorende løb. SVØM-point kaldes også udviklingspoint. Bemærk det er ikke det samme som Fina point.

Modellen har 2 niveauer, et optimalniveau og et minimumsniveau. Optimalniveauet repræsenterer det niveau vi stræber efter i Gentofte Svømmeklub for de bedste svømmere. Minimumsniveauet repræsenterer det niveau vi som minimum forventer, at svømmere i K-afdelingen opnår.

Begge niveauer er udviklet på baggrund af omfattende dataindsamling hen over flere år i dansk svømning, og er tilpasset til klubbens

målsætning. Vi måler på kortbane til og med 14 år, og på langbane fra 15 år og op.

Dit personlige og aktuelle point-niveau kan altid følges på [www.svommetider.dk](http://www.svommetider.dk) under Svømmere. Søg efter dit navn, og kig efter kolonnen med 'SVØM' point. Pointene kan også findes på App'en SVØM Stopur.

Du kan klikke [HER](#) for at se point modellen, samt hvor mange SVØM-point, du skal have for at ligge inden for et godkendt sportsligt niveau.

Konkurrencesvømning er ikke for alle. Vi tilbyder derfor hvert år svømmere en plads i vores store ungdomsafdeling. Vi har her mange muligheder for at fortsætte med at svømme og evt. kombinere det med livredning eller synkro. Fastholdelse er målet for hele klubben, også selvom det ikke er som en del af konkurrenceafdelingen.

### Aspirantordning

Overgangen fra et hold til et andet er ikke lige let for alle svømmere; trænerne kan derfor vælge at lave aspirantordning for de svømmere, som trænerne mener, kan blive klar til oprykning. Aspirantordningerne skræddersyes den enkelte svømmer både i omfang og varighed.

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 måde er i tvivl om kravene eller processen efter samtalerne, er det vigtigt, at der tages kontakt til pågældende træner.



## Konkurrencehåndbog

**Commented [DJ2]:** Et opdateret billede med nuværende svømmer(e)?



## 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															
Aldersgrupper	Dansk Svømmeunions aldersgrupper er defineret som følger (sæson løber fra 1. september til 31. august):															
	<table border="1"><thead><tr><th>Sæson 2021/22</th><th>Pige/Dame</th><th>Dreng/Herre</th></tr></thead><tbody><tr><td>Børn</td><td>2011-2010</td><td>2010-2009</td></tr><tr><td>Årgang</td><td>2009-2008</td><td>2008-2007</td></tr><tr><td>Junior</td><td>2007-2005</td><td>2006-2004</td></tr><tr><td>Senior</td><td>2004 og ældre</td><td>2003 og ældre</td></tr></tbody></table>	Sæson 2021/22	Pige/Dame	Dreng/Herre	Børn	2011-2010	2010-2009	Årgang	2009-2008	2008-2007	Junior	2007-2005	2006-2004	Senior	2004 og ældre	2003 og ældre
	Sæson 2021/22	Pige/Dame	Dreng/Herre													
	Børn	2011-2010	2010-2009													
	Årgang	2009-2008	2008-2007													
Junior	2007-2005	2006-2004														
Senior	2004 og ældre	2003 og ældre														
Badehætte	Svømmerne bruger badehætte på alle hold. Badehætten beskytter håret og holder på brillerne. Du kan købe klubbadehætter på <a href="http://www.gentoftesvim.dk">www.gentoftesvim.dk</a> 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.
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 vandet 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 sidste 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 m fri og 4 x 100 m 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 starte 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.



Klubbtøj	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 <a href="http://www.gentofteswim.dk">www.gentofteswim.dk</a> under "shop".
Kortbane	25 meter bassin. Af og til bliver Kildeskovshallens 50 m bassin lavet om til kortbane.
Kravtid	En kvalifikationstid: man har opnået en bestemt tid i et bestemt løb, som giver adgang til udvalgte stævner. Det kan typisk være regionsmesterskaber, østdanske mesterskaber eller danske årgangsmesterskaber. Du kan i app'en SVØM stopur se hvilke kravtider, du har opnået. Bemærk, at kravtider til regionsmesterskaberne følger med invitationen og ikke er en del af app'en.
Langbane	50 m langt bassin.
Livetiming	Stævner med elektronisk tidtagning kan følges via app'en Livetiming eller på <a href="http://www.livetiming.dk">www.livetiming.dk</a> . Før stævnestart kan også ses startlister og kort før stævne start, kan også ses programmer med løb, heat og banefordeling.
Løb	Til et stævne er der mange forskellige løb. Et løb eller en disciplin kan være fx 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 m.m. 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.
Planday	Klubbens system til at styre de frivilliges opgaver omkring stævner, træningslejre etc. Findes som app og browser adgang. Skriv til <a href="mailto:planday@gentofteswim.dk">planday@gentofteswim.dk</a> hvis du ikke har modtaget et login.
Pull buoy	Bruges mellem benene under træning så man udelukker/isolerer benene og træner arme.
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.
Pullbuoy	Et flydeelement, som svømmerne placerer mellem benene for at holde dem stille, så træningen bliver isoleret til armene.
ØÅM	Østdanske Årgangsmesterskaber





<b>Startliste</b>	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. Kan ses på <a href="http://svømmetider.dk">svømmetider.dk</a>
<b>Startskammel</b>	Den platform, hvor svømmerne starter deres løb fra.
<b>Streamline</b>	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.
<b>Svømmearter</b>	De fire svømmestilarter er fri (oftest crawl), ryg-crawl (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.
<b>Svømmebriller</b>	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 går i stykker.

<b>Svømmenåle</b>	Dansk Svømmeunion fastsætter bestemte kravtider til erhvervelse af de enkelte nåle: Talentnål, Flippernål, Bronzenål, Bronzenål med sløjfe, Bronzedelfinnål, Bronzedelfinnål med sløjfe, Sølvnål, Sølvnål med sløjfe, Sølvelfinnål, Sølvelfinnål 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. Opnåede nåle kan ses i App'en SVØM stopur
<b>Svømmetider.dk</b>	På <a href="http://www.svoemmetider.dk">www.svoemmetider.dk</a> kan ses oplysninger om alle svømmestævner, hvor stævnerne afholdes og tidspunkt for stævnet.
<b>Svøm Stopur</b>	App med alle svømmeres tider og udvikling, opnåede nåle, opnåede kravtider, ranglister. Her ses også nemt hvilken årgangsgruppe svømmeren er i.
<b>Pace</b>	- er det tempo svømmere skal holde fx pr. 50m for at ramme en bestemt tid på fx 200m, hvis pacen pr. 50m er 30 sek., bliver den samlede 200m tid 2.00 min.
<b>Aerobe/ Anaerobe</b>	Aerobe er et tempo hvor man optager samme mængde ilt som man bruger. Anaerobe er et tempo hvor man bruger mere ilt end man optager.
<b>A1-A2-A3</b>	A1 - er tempo som er lidt hurtigere end "let" A2 - er hurtigere tempo end A1 A3 - er lige under max tempo