

Niveaumatch mellem Kildeskov Svøm og Seniorsport og Gentofte Svømmeklub

Vejledende oversigt til medlemmer, der skal vælge tilsvarende holdniveau hos Gentofte Svømmeklub

Sådan læses oversigten

Matchene tager primært udgangspunkt i færdigheder i vandet – ikke kun alder eller holdnavn. Brug tabellerne som første pejlemærke, og lad konkrete færdigheder som vandtryghed, distance, selvstændighed, dyk, vejrtrækning, vendinger og kendskab til stilarter afgøre den endelige placering.

Børn og unge – anbefalet niveaumatch

Den vigtigste tommelfingerregel er, at færdighederne vægter højere end alderen, når en KSS-svømmer skal placeres i GSK's svømmeskoleprogression.

Kildeskov Svøm og Seniorsport	Typisk færdighedsniveau	Match hos Gentofte Svømmeklub	Vurdering
Babyhold/Småbørn (2-4år)		Baby (0-3år)	Er du 0-3år, så er vores Babyhold det rette valg for dig. Hvert hold er tilpasset én bestemt årgang og barnet er i vandet med en forælder.
Småbørn (2-4år)		Søhest begynder – familie øvet (3-5år)	Er du helt ny i vandet og har ikke gået til svømning før, er du måske lidt utryk ved at få hovedet under vandet og har du brug for at have en forælder med i vandet, så er Søhest begynder det rigtige hold for dig.
Småbørn (2-4år)/Børn 1		Søhest øvet – familie øvet (3-5år)	Er du tryk ved vand, men har fortsat brug for at have en forælder med i vandet, så er søhest øvet holdet for dig.
Børn 1	Begynder, ofte uden tidligere svømmeundervisning. Fokus på tryghed, vandglæde, selvstændighed og grundteknik.	Guppy Begynder (5-7år)	Meget tæt match. Begge er for børn, der skal opbygge vandtryghed og basale færdigheder.
Børn 1+ niveau 1	Barnet kan få hovedet under vand, svømme lidt crawl-/rygcrawlben, flyde og hoppe fra kanten.	Guppy Øvet (5-7år) eller Delfin begynder (6-8år)	Guppy Øvet hvis barnet stadig har brug for tryghed og legende rammer. Delfin begynder hvis barnet er mere selvstændigt og trygt i vandet.
Børn 1+ niveau 2	Barnet kan dykke, flyde uden hjælpemidler, svømme ca. 12,5 m crawl/rygcrawl og hoppe i på dybt vand.	Delfin øvet (6-8år) eller Hval letøvet (6-9år)	Delfin øvet hvis barnet fortsat har bedst af børnebassin/trygge rammer. Hval letøvet hvis barnet er klar til 25 m bassin og dybere vand.
Børn 2	7-9-årige begyndere uden tidligere undervisning. Fokus på vandglæde, selvstændighed og grundteknik.	Starter (8-16år) eller Delfin Begynder (6-8år)	For de fleste ældre begyndere passer Starter bedst (fra 8 år og opefter). Hvis barnet er 7 år er delfin begynder er godt sted at starte. Hvis svømmere er klar til 25m bassin uden hjælpemidler, så vælges hval letøvet.

Kildeskov Svøm og Seniorsport	Typisk færdighedsniveau	Match hos Gentofte Svømmeklub	Vurdering
Børn 2+ niveau 1	Kan flyde, dykke, lave crawl-/rygcrawlben og hoppe fra kanten. Begynder at arbejde med brystsvømning og teknik.	Hval letøvet eller Hval øvet (6-9år)	Hval Letøvet hvis barnet stadig er usikkert på svømmeteknikken, men sagtens kan bevæge sig frit rundt i 25m bassinet. Hval Øvet hvis barnet er helt sikkert i 25 m bassin og har begyndende crawl/rygcrawl på plads.
Børn 2+ niveau 2	Kan svømme 25 m crawl og rygcrawl, dykke på dybt vand og arbejde med vendinger samt flere stilarter.	Hval øvet (6-9år) eller Haj 1 el. 2 (7-10år)	Hval øvet hvis barnet kan svømme korte distancer crawl/rygcrawl og er klar til butterfly, brystsvømning, starter og vendinger.
Børn 2++	Kan crawl, rygcrawl og brystsvømning, svømme ca. 100 m, lave kolbøtte, hovedspring og træde vande.	Hval øvet (2017 og yngre) Mini-haj (kun årgang 2018) Haj 1 el. 2 (årgang 2017-2016) Medlejskole 1 (kun årgang 2017)	Hvis barnet ønsker én ugentlig træning, så vælges enten Haj 1 eller hval øvet (hvis barnet stadig er lidt usikkert i stilarterne og er yngre end årgang 2017). Ønsker barnet at svømme 2 gange ugentligt, så vælges haj 2, hvis barnet er årgang 2016-2017 eller Mini-haj, hvis barnet er årgang 2018. Er barnet fra årgang 2017 og ønsker at svømme 2-3 gange ugentligt og snuse til konkurrencesvømningen, så vælges medlejskole 1.
Børn 3	10-16-årige begyndere. Fokus på tryghed, selvstændighed og grundteknik.	Starter (8-16år) eller Aquachampold (fra 10år og opefter)	Hvis du er helt nybegynder i alderen 8-16år, så vælg et "Starterhold". Hvis du kan svømme uden hjælpemidler og blot har brug for at lære de forskellige stilarter ordentligt, så kig på Aquachamp 1 eller 2 - øvet – alt efter hvor mange gange ugentligt du ønsker at svømme.
Børn 3+	Kan basale færdigheder som flyde, dykke, crawl-/rygcrawlben og hop fra kant. Arbejder videre med teknik, vendinger og livredning.	Aquachamp 1 øvet eller 2 øvet. (fra 10år og opefter)	Hvis du kan svømme uden hjælpemidler og blot har brug for at lære de forskellige stilarter ordentligt, så kig på Aquachamp 1 eller 2 - øvet – alt efter hvor mange gange ugentligt du ønsker at svømme.
Børn 3++	Kan crawl, rygcrawl og brystsvømning, svømme ca. 200 m, lave kolbøtte, hovedspring og træde vande.	Aquachamp (fra 10år og opefter) 1, 2, 3 – meget øvet eller Mini-master (15år+)	For unge, der vil svømme for teknik, motion og fællesskab, peger det mod Aquachamp1, 2, 3 – meget øvet/Mini-master alt efter alder og niveau på svømmeren.

Voksne – anbefalet niveaumatch

For voksne bør der især skelnes mellem vandtryghed, samlet distance, crawlteknik og ønsket om egentlig motionssvømning.

Kildeskov Svøm og Seniorsport	Typisk færdighedsniveau	Match hos Gentofte Svømmeklub	Vurdering
Vandskræk / Vandtilvænning	For voksne, der skal opbygge tryghed, vandføling og vejrtrækning i eget tempo.	Voksen Start	Meget tæt match. Voksen Start er det oplagte valg for voksne, der starter fra bunden eller er usikre i vand.
Voksne Begynder / Let øvet	Arbejder med tryghed, grundteknik og mål som fx 25 m svømning, dyk, flyde og hop fra kant.	Voksen Begynder eller Voksen Let-øvet	Voksen Begynder hvis svømmeren stadig mangler sikker teknik. Voksen Let-øvet hvis personen allerede kan svømme sammenhængende og vil blive stærkere i flere stilarter.
Voksne Øvet	For voksne, der kan svømme mindst 25 m crawl, rygcrawl og brystsvømning og vil arbejde videre med teknik.	Voksen Let-øvet eller Voksen Øvet	Let-øvet hvis svømmeren kan 25-50 m, men stadig mangler overskud. Øvet hvis svømmeren kan mindst 50 m i flere stilarter uden pause og vil træne mere motionspræget.
Crawl teknik 1	For voksne/unge, der kan svømme 25 m og vil lære grundlæggende crawlteknik, vejrtrækning og vendinger.	Voksen Begynder eller Voksen Let-øvet	GSK har ikke et helt tilsvarende "Crawl teknik 1"-navn, så valget afhænger af samlet svømmeniveau: Begynder ved lav sikkerhed i vandet, Let-øvet hvis personen primært vil forbedre crawl.
Crawl teknik 2 / 3	Mere teknisk crawltræning med krav om længere crawl-distance og korrekt vejrtrækning.	Voksen Øvet, Voksen Medley, evt. Havsvømning	Voksen Øvet er bedste almindelige match. Voksen Medley passer bedre, hvis svømmeren også vil træne flere stilarter. Havsvømning kan være relevant for crawlstærke svømmere med interesse for åbent vand.

Seniorsport – nærmeste match

Seniorsport skal i flere tilfælde ikke matches til et svømmeniveau, men til en aktivitetstype. Her er der derfor tale om nærmeste relevante tilbud frem for direkte niveaumatch.

Kildeskov Svøm og Seniorsport	Typisk færdighedsniveau	Match hos Gentofte Svømmeklub	Vurdering
Seniorsport Vandgymnastik	Vandgymnastik på lavt vand med fokus på smidighed, styrke og balance. Man behøver ikke kunne svømme.	Motion i vand	Nærmeste GSK-match er Motion i vand på Strandlund som er vandgymnastik i varmt vand.
Seniorsport Aqua-jogging	Træning på dybt vand med aquabælte; fokus på kondition, styrke og balance. Man behøver ikke kunne svømme.	Motion i vand, evt. ingen direkte 1:1	Nærmeste GSK-match er Motion i vand på Strandlund som er vandgymnastik i varmt vand.
Seniorsport Gymnastik	Landbaseret gymnastik for pensionister.	Intet direkte svømmematch	GSK har ikke landbaseret gymnastik på land for pensionister.

Kort version til medlemmer

Denne tabel kan bruges som hurtig henvisning i mails, på hjemmeside eller som internt svarskema, når et KSS-medlem spørger: "Hvilket hold skal jeg vælge hos GSK?"

Hvis du kommer fra KSS...	Så kig først på dette GSK-hold
Baby/Småbørn (2-4år)	Baby (0-3år)
Småbørn (2-4år)	Søhest begynder – familie øvet (3-5år)
Småbørn (2-4år) / Børn 1	Søhest øvet – familie øvet (3-5år)
Børn 1	Guppy Begynder (5-7år)
Børn 1+ niveau 1	Guppy Øvet (5-7år) eller Delfin begynder (6-8år)
Børn 1+ niveau 2	Delfin øvet (6-8år) eller Hval letøvet (6-9år)
Børn 2	Starter (8-16år) eller Delfin Begynder (6-8år)
Børn 2+ niveau 1	Hval letøvet eller Hval øvet (6-9år)
Børn 2+ niveau 2	Hval øvet (6-9år) eller Haj 1 el. 2 (7-10år)
Børn 2++	Hval øvet (2017 og yngre) Mini-haj (kun årgang 2018) Haj 1 el. 2 (årgang 2017-2016) Medlejskole 1 (kun årgang 2017)
Børn 3	Starter (8-16år) eller Aquachamphold (fra 10år og opefter)
Børn 3+	Aquachamp 1 øvet eller 2 øvet. (fra 10år og opefter)
Børn 3++	Aquachamp (fra 10år og opefter) 1, 2, 3 – meget øvet eller Mini-master (15år+)
Vandskræk / Vandtilvænning	Voksen Start
Voksne Begynder / Let øvet	Voksen Begynder / Voksen Let-øvet
Voksne Øvet	Voksen Let-øvet / Voksen Øvet
Crawl teknik 1	Voksen Begynder / Voksen Let-øvet
Crawl teknik 2-3	Voksen Øvet / Voksen Medley / Havsvømning

Hvis du kommer fra KSS...	Så kig først på dette GSK-hold
Seniorsport Vandgymnastik	Motion i vand
Seniorsport Aqua-jogging	Motion i vand, men ikke et direkte match