

## **INTERNE KRAV TIL NASJONALE MESTERSKAP OG INTERNASJONALE STEVNER 2016-2017**

Trenerteamet i Lambertseter Svømmeklubb ønsker å informere om krav og kriterier til nasjonale mesterskap og de internasjonale stevner vi har på vår terminliste for sesongen 2016-2017.

Etter hvert som utøverne utvikler seg og blir bedre, er det naturlig å søke mot nye mesterskap, nye stevner og nye mål. Vi ønsker at utøverne våre skal ha et aktivitetstilbud som er godt tilpasset deres nivå, ambisjoner og innsats. Med en stor eliteavdeling på nærmere 50 svømmere så vil det alltid være en del forskjeller på nivå, ambisjoner og innsats og derfor er det også satt krav og kriterier til deltakelse på de største stevnene på vår terminliste. Våre beste svømmere får, naturlig nok, flest tilbud om stevner med internasjonalt nivå.

Vi opplever at harde men oppnåelige krav og kriterier virker stimulerende og motiverende for utøverne. Det bør oppleves som en naturlig del av satsingen på svømming i vår klubb at man må jobbe hardt for å få de beste godene.

Idrettens krav er knallharde for de som vil nå helt opp på nasjonalt nivå og i hvert fall for de som søker videre utover det. Da ønsker ikke vi å komme alle utøvere i møte der de er til en hver tid men i stedet gjøre kravene til neste nivå klare og tydelige og så jobbe så godt vi kan sammen med utøverne for at de skal nå sine mål.

Alle krav og kriterier skal i utgangspunktet vurderes objektivt. Dersom det likevel skulle være tvil så vil vi som oftest la tvilen komme utøverne til gode. Ingen av kravene eller kriteriene under er urettferdige. Ingen krav er laget for å holde noen ute.

Vi mener at alle stevner i vår terminliste er gode arenaer til utvikling for alle våre svømmere. De som har det ekstra nivået inne og legger ned den innsatsen som skal til for å ta et nytt nivå, vil i tillegg ha mulighet til deltakelse på stevnene nevnt i dette dokumentet.

### Hovedkriterier til alle stevner

- Utøver skal være sykdomsfri ved avreise
- Utøver skal være skadefri ved avreise
- Utøver skal ha trent godt over tid (oppmøte, treningsinnsats og treningsutvikling vurderes)
- Dersom trener mener utøver ikke bør delta ved det aktuelle stevnet, mesterskapet eller leiren, skal dette kommuniseres godt med utøver og evt. foresatte i god nok tid til at utøver kan gjøre seg aktuell igjen, der dette er forsvarlig eller praktisk mulig.

## **Nasjonale mesterskap (srNM kort- og langbane, jrNM kort- og langbane og UM)**

Fra og med 1.januar 2016 må man ha to krav for å få delta i norske mesterskap. Dette gjelder alle norske mesterskap.

Trenerteamet har full myndighet til å bestemme hvem som får delta i norske mesterskap. Ved enkelte, spesielle tilfeller vil trenerteamet kunne ta ut utøvere med kun ett krav. Dette kan f.eks være aktuelt dersom utøver vil bidra til å forbedre ett eller flere stafettlag.

Vi ønsker selvsagt at mange svømmere kvalifiserer seg til mesterskap men med kun ett krav mener vi det er mer hensiktsmessig å være i fortsatt god trening og satse på stevner der man kan svømme flere øvelser og nærme seg flere krav til neste anledning.

## **Nordsjøstevnet**

Stavanger (NOR)

4-6.november 2016

Tilbud til svømmere i Eliteavdelingen + utvalgte fra A

Krav seniorsvømmere = komme med på minimum to øvelser

Krav til juniorsvømmere = komme med på minimum tre øvelser

Dette er et av hovedmålene for seniorene på høsten og nivået på deltakelsen i seniorklassen er ofte høyere enn i juniorklassene. I tillegg er dette ikke et hovedmål for juniorene og derfor har vi valgt å sette to kontra tre øvelser.

## **ISM Berlin**

Berlin (GER)

3-5.mars 2017

Tilbud til svømmere i Eliteavdelingen

Følgende kriterier gjelder

- Følge et avtalt treningsopplegg gjennom julen
- Holde minimum 90% oppmøte i hele perioden frem til vinterleir
- Deltagelse på vinterleir
- Komme med på minimum tre øvelser

## Swim Open Stockholm

Stockholm (SWE)

8-11.april 2017

Tilbud til svømmere i Eliteavdelingen

Interne kravtider oppnådd mellom 01.05.16-05.03.17

Kravene tilsvarer 16.plass (B-finale) fra fjorårets Swim Open

Elitetrener har to wild cards som kan benyttes ved spesielle tilfeller

Øvelse	Krav herrer	Krav damer
50 fri	23,42	25,99
100 fri	51,01	56,33
200 fri	1.53,23	2.05,29
400 fri	4.06,62	4.27,99
800 fri	8.36,35	9.27,22
1500 fri	16.49,18	18.27,53
50 rygg	27,05	30,42
100 rygg	1.00,30	1.06,33
200 rygg	2.09,45	2.23,61
50 bryst	29,15	33,37
100 bryst	1.03,98	1.12,87
200 bryst	2.21,74	2.41,17
50 fly	24,93	28,17
100 fly	55,47	1.01,82
200 fly	2.11,62	2.27,34
200 im	2.07,77	2.27,03
400 im	4.43,18	5.11,55

## Bergen Swim Festival

Bergen (NOR)

5-7.mai 2017

Interne kravtider oppnådd mellom 01.06.2016-05.03.2017

Poengkrav:

Senior Gutter + Senior Jenter + J97 = 700 poeng (FINA 2015)

G97-98 + J98-99 = 680p

G99-00 + J00-01 = 660p

G01-02 + J02-03 = 640p

Wild Cards kan benyttes ved spesielle tilfeller (krav til internasjonale mesterskap, landslag etc.)

## Mare Nostrum og/eller andre internasjonale stevner

Kun utøvere med mulighet for krav til VM langbane 2017

Subjektivt vurdert av samlet trenerteam inkl. sportssjef