



Elitebidrag Lambertseter Svømmeklubb 2018

Hovedformålet med elitebidraget er å legge til rette for gjennomføring av trening på et internasjonalt nivå. Utøvere som blir tildelt denne støtte er klart «best» på trening i Lambertseter SK. Svømmere som er kvalifisert til å motta elitebidrag får dekket alle omkostninger ved deltakelse på leire og stevner av klubben. Medlemsavgift, NSF lisens og treningsavgift skal betales av utøver selv.

Tildelingen av elitebidrag skjer etter hver makrosyklus – normalt 3x pr. år. etter etterlevelse av kriterier som er nevnt under. Forenklet sagt skal man gjøre seg fortjent til denne ekstraordinære støtte gjennom innsats og overholdelse av avtaler som er inngått mellom utøver og elitetrener.

Klubben ønsker med denne ordningen og gi noe ekstra til de utøvere som gjennomfører trening på et høyt nivå og som tilfører høy standard på klubbens treningskultur og miljø. Kriterier for å motta elitestipend er følgende;

- Elitebidrag blir vurdert til svømmere som har prestasjonsnivå på minimum **775 poeng (senior) og 750 (junior)** etter FINA 2016 tabellen. Det er kun OL øvelser og fortrinnsvis langbaneresultater som gjelder. Resultatene må være prestert innenfor de siste 6 måneder.
- Du gjennomfører trening på et nivå som gir muligheter om kvalifisering og representasjon på landslaget.
- De individuelle avtaler som er inngått med trener om stevnedeltakelse, leirdeltakelse, treningsmengde, treningshyppighet og kvalitet skal etterleves. Disse forhold skal etterleves med 95 % eller bedre. Du skal være stabil på trening, skade- og sykdoms fri.
- Det forventes en god kommunikasjon mellom trener og svømmer angående alle forhold rundt trenings samarbeidet. Kan man av ulike årsaker ikke trene det som er avtalt blir dette formidlet og avtalt med trener.
- Svømmere som mottar elitebidrag skal være en god ambassadør for de verdier og holdninger som er bestemt i klubben.
- God livsstil og praktisering av det å være en 24 timers utøver.