**Informasjon fra Stuputvalget juni 2019**

Hei alle stupvenner!

Etter valget på svømmetinget i april 2019 består Stuputvalget den kommende tingperioden av:

Leder: Stig Helseth, Bærum Stupklubb

Nestleder: Anna Maja Holm Thorsen, Bergen Stupeklubb

Medlem: Oskar Fuglestad, Pingvin Stupklubb

Vara: Betty Lee Johansen, Kristiansand Stupklubb

Vi kan fortsatt nås på følgende epostadresse:

Stuputvalget@gmail.com

**Aktuelle saker:**

Vi vil jobbe videre mot en bedre økonomisk modell, i tråd med tingets vedtak om at stup også i kommende tingperiode er en av idrettene NSF prioriterer og regner som toppidrett.

Vi vil revidere arbeidsbeskrivelse for Stuputvalget, og utarbeide en handlingsplan for stuputvalget for kommende tingperiode.

**Stevnefordeling:**

For 2020 er følgende stevner fordelt:

Tripp trapp 1: Bærum Stupklubb

Tripp trapp 2: Klepp svømme og stupeklubb

Tripp trapp 3: Stavanger stupeklubb

Tripp trapp 4: Kristiansand stupklubb

Landsfinalen: Stupklubben Spinn

NM senior: Arrangeres på Hamar i uke 26, som en del av NM veka.

NM junior: Bergen Stupeklubb

Følgende utøvere skal representere Norge under sommerens EM jr i Kazan:

Helle Tuxen, Randabergstuperne A jenter

Caroline Kupka, Bergen Stupeklubb A jenter

Aksel Nyborg, Bærum Stupklubb A gutter

Pia Tveit Sletten, Bergen Stupeklubb B jenter

Elias Lunde Helseth, Bærum Stupeklubb B gutter

Endelig uttak til EM sr Kiev og VM sr Gwangju foreligger ikke enda.

**Utdanning/fagutvikling:**

Alle klubber oppfordres til å melde på aktuelle deltakere på de dommerkurs som settes opp. Det samme gjelder instruktørkurs til Norges stupskole og trener 1 kurs, som arrangeres regelmessig av Norges svømmeforbund. Vi oppfordrer alle trenere til å ta utdanning. For dere som venter på trener 1 del 4 bør ta del 1, 2 og 3 mens dere venter.

Neste instruktørkurs stup og Trener 1 del 4 stup arrangeres i **Bergen 16-18 august**.

For info og påmelding, se [NSF utdanningsweb.](https://utdanning.svomming.no/hovedsaker-forside-mbilde/trener-1-og-instruktorkurs-stup-host-19/)

Påmeldingsfrist er **2. august!** Meld deg på nå!

**Trener/Leder konferansen 2019**

Trenerkonferansen stup 2019 byr på et spennende program. Selveste **Pavlo «Pasha» Rozenberg** kommer fra Sveits og skal dele av sine erfaringer. Den tidligere stuperen ble født i Ukraina og har konkurrert under det tyske flagget. Nå er Pasha trener for stuplandslaget til Sveits, og er en av hovedpersonene bak idrettens strålende utvikling de siste årene. Den engasjerte treneren skal blant annet snakke om styrketrening for stupere og coaching av unge utøvere. Andre temaer på programmet er blant annet: Vekstmentalitet, prestasjonspress og angst, kosthold og energitilgjengelighet.

Stuptrenerne har mye å glede seg til.

Info og påmelding på [svomming.no.](https://svomming.no/forbundet/konferanser-og-arrangementer/trenerlederkonferansen-2019/)

Meld deg på nå! Håper vi ser deg der!

**Klubbutvikling**

Ønsker din klubb å utvikle seg, men dere vet ikke helt hvor dere skal starte?

Ta en titt på [Klubbtrappa](https://svomming.no/forbundet/klubbutvikling/utvikleklubb/klubbtrappa/), for nyttige tips til utvikling av klubben.

[Anerkjennelsesprogrammet](https://svomming.no/forbundet/klubbutvikling/utvikleklubb/anerkjennelsesprogram/) er også en fin helsesjekk på hvordan status i klubben er i dag.

I tillegg har NIF kommet med nytt godt verktøy, [Bedre Klubb](https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/bedre-klubb/). Her ser klubben en oversikt over det det må ha på plass, og tips til hvordan de kan få på plass det som mangler.

Ønsker klubben et [klubbesøk](https://utdanning.svomming.no/utdanningstilbudet/klubb-og-ledelse/klubbutvikling/)? Vi bistår klubben med det dere ønsker, og kommer gjerne på gratis besøk om dere ønsker. Ta kontakt med Cathrine Aa Dalen, cathrine@svomming.no på forbundskontoret.

**Aktiviteter høsten 2019:**

Instruktørkurs og Trener 1 del 4 kurs: 16-18 august, Bergen

TT3: 30 august til 01 september, Stavanger

Trener lederkonferansen: 06-08 september, Gardermoen

TT4: Dato foreligger ikke enda, Dysjaland

NM jr : 18-20 oktober, Kristiansand

Landsfinalen: 22-24 november, Kristiansand

Nordisk mesterskap: 06-08 desember, Stockholm

For øvrige stevnedatoer, se oppdatert terminliste på [medley.no](https://medley.no/)

Vi minner alle arrangører av konkurranser om at de selv må legge inn sine konkurranser på medley.no. Se tidligere utsend info om dette, eller ta kontakt med stuputvalget.

**Kommunikasjon:**

Klubbene oppfordres til å sjekke hjemmesiden til Norges svømmeforbund svomming.no og [Facebooksiden Norsk stup](https://www.facebook.com/norskstup/) regelmessig for å oppdatere seg, både på informasjon fra stuputvalget og fra administrasjonen i Norges svømmeforbund.

Når det gjelder e postkommunikasjon kan følgende adresser benyttes:

Stuputvalget: stuputvalget@gmail.com

Landslagssjef: landslagssjefstup@gmail.com

Ta gjerne kontakt med oss!

Hilsen

Stuputvalget