

# FORBUNDSTINGET 2019 + TJUVSTART KOMPETANSEHELGA 2019

F  
R  
E  
D  
A  
G

## Forbundstinget 2019

Tryggivann  
grunnleggende nivå

Tryggivann  
videregående nivå

\*Fargekodene indikerer møterom

Møterom	Oslo	Bergen	Tromsø
16:00 -	Registrering hos NSF + liten matbit		
17:00 - 17:30	Forbundsting 2019	Intro NSS og TIV	Intro NSS og TIV
17:30 - 17:45		Program	Program
17:45 - 19:45			
19:45 - 20:00			
20:00		Middag restaurant	
20:30	Tingmiddag i Stjernen		

09:00 - 10:30	Forbundsting 2019	Program	Program
---------------	-------------------	---------	---------

## PROGRAM KOMPETANSEHELGA 2019

L  
Ø  
R  
D  
A  
G

	Hovedinstruktører (alle grener)	Svømmeskole- ansvarlige	Hovedtrener svømming	Stupskoleansvarlige	Synkron	Minipoloansvarlige	Klubbledelse
Møterom	Tromsø	Kepler	Paris	Trondheim	Lillehammer	Harstad	Oslo
10:30-	NSF registrering						
11:30	Felles åpning v/ NSF						
12:00	1200-1255: Motiverende lederskap: Hva er grunnpilarene for god motivasjonskvalitet? v/ Bård Erlend Solstad						
13:00	Lunsj						
1400-1500	Motivasjon praksis: Hvordan legge til rette for gøy og langvarig deltagelse v/ Siv Gjesdal						
1515-1615	Hvordan konkretisere verdibasert ledelse på måter som kan bidra til å beholde flere i idretten? v/ Per Øystein Hansen						
1645-1800	Workshop- motivasjonsmiljøer og verdibasert ledelse						
20:00	Middag						

L  
Ø  
R  
D  
A  
G

S  
Ø  
N  
D  
A  
G

09:00 - 12:30	09.00-10.15: Hvordan gir vi nye instruktører en god start i rollen som instruktør? v/ Per Osland	09.00-10.15: Organisering av klubben - helhet fra vanntilvenning til elitesvømming v/Jan Kjensli, Tore de Faveri		09.00-10.30: Landtrening for stup og synkron. Basistrening v/Paul Joachim Bloch Thorsen og Ballet/estetikk v/Heather Ames		09.00-09.45: Ivaretagelse av enkeltutøveren i laget v/Sverre Fjermestad	0900-1000: Ivaretagelse av ansatte v/Kleven og Kristensen
	10.30-11.00: Ferdigheter og lek – hvordan leke seg frem til ferdigheter? v/ Marie Ræder Haakonsen	10.30-11.15: Svømmeopplæring i skolen – Ulike svømmeskolemodeller, v/ Svøm Bergen, Fet SK, SK Speed	10.30-11.00: Konkurransanalyser - hvilke faktorer bestemmer sluttiden på 100m bryst? v/Henrik Wathne	10.45 - 11.30: Dømming av stupskoleutøvere v/Stuputvalget	10.00-10.45: Minipoloturneringer: rutiner og gjennomføring v/Sverre Fjermestad + Harriet Engesvik	1015-1115: Rekruttering og ivaretagelse av frivillige v/Espen Andresen	
	11.15-12.30: Ferdigheter og lek – hvordan leke seg frem til ferdigheter? Gruppeoppgaver	11.30-12.30: Vurdering av deltakernes ferdigheter – når er deltakeren god nok for å gå videre til neste nivå? v/ Jan Kjensli	1115-1230: Leirbålseanse v/ Røsland, Sandin og Pryde.	11.45-12.30: Utviklingstrappen i stup v/Paul Joachim Bloch Thorsen	10.45 - 12.30: Hvordan sette sammen koreografi. v/Heather Ames og Anniken Heiland		11.00-12.30: Fair play og bruk av kampverter. v/ Funnefoss/Vormsund fotballklubb
12:40	Felles avslutning og oppsummering v/NSF						
13:00	Lunsj						

S  
Ø  
N  
D  
A  
G