

FREDAG: Middag kl. 20:00 i restauranten (for deltakere som overnatter fra fredag)

KOMPETANSEHELGA 2022

	Svømmeskole-ansvarlige	Hovedinstruktører svømming	Trenerforum		Dommerkurs vannpolo	Forum for synkron	Klubbledelse	Sum
			Svømming	Open Water				
Møterom	Kepler*		Oslo 2	Stavanger	Kristiansand	Lillehammer	Oslo 1	
10:30	Registrering							10:30
11:30	Åpning og velkommen v/NSF president							11:30
12:00	Frafall i ungdomsidrett - et overvurdert problem? v/ Arve Hjelseth							12:00
13:00	Lunsj i restauranten							13:00
14:00 - 18:00	1400-1500: Sikkerhet ved uteaktivitet v/ Matt Skuse	1400-1530 Menstruasjons-syklus og konsekvenser for trening og prestasjon? v/ Dionne Noordhof	1400-1500: Prosjekt Oslo-Bergen v/ Knut Ivan Rasmussen	1400-1800: Dommerkurs v/ Giuseppe Panzella	1400-1530 Menstruasjons-syklus og konsekvenser for trening og prestasjon? v/ Dionne Noordhof	1400-1500 Frivillighet og inkludering v/ Hanne Lin Prestegård	14:00 - 18:00	
	1515-1600: Svømmeopplæring utendørs v/ Fet SK		1515-1600: Arrangering av konkurranser v/ Open Water-utvalget			1520-1645: Erfaringsutveksling med bruk av "Alle kort på bordet" v/NSF		
	1615-1700: Svømmeopplæring ute med Fjordskolen v/ Lambertseter SK 1700-1800: Gruppearbeid: Risikovurdering		1600-1800 Anvendt idrettspsykologi – praktiske teknikker for mestring, utvikling og prestasjon v/ Karina Andersen Aas			1615-1700: Svømmeopplæring ute med Fjordskolen v/ Lambertseter SK 1700-1800: Gruppearbeid: Risikovurdering		1545-1800: Oppstartshjelp for nye klubber v/ Anniken Skiebe Heiland
20:00	Middag i restauranten							20:00
09:00 - 12:30	Foregår utendørs: 0900-1230: Praktisk økt i Nordbytjernet - risikoanalyse v/ Roar A. Olsen og Dag Rinden	0900-1100 Landtrening for svømmere v/ Deniz Hekmati	Foregår utendørs: 0900-1230: Praktisk økt i Nordbytjernet - risikoanalyse v/ Roar A. Olsen og Dag Rinden	0900-1230: Dommerkurs v/ Giuseppe Panzella	0900-1230: Oppstartshjelp for nye klubber v/ Anniken Skiebe Heiland	0900-1100: Klubbkultur som skaper idrettsglede for alle? v/ Haugerud IF og Rolfsøy IF	09:00 - 12:30	
		1120-1230: Bruk av video ved teknikktraining i svømming v/ Thomas Harlem				1115-1230: Klubb utvikling med "Bedre klubb" og "Members 1st" v/NSF		
12:40	Felles avslutning av Kompetansehelga v/NSF							12:40
13:00	Lunsj i restauranten							13:00

*Fellesforedrag skjer i plenumssalen "Kepler". Svømmeskoleansvarlige/Hovedinstruktører bruker rommet på lørdagen, mens Trenerne/svømmetrenerne har salen på søndagen.