

Tromsø, 17.08.2022

## Krav til Region Nord

Møre og Romsdal, Trøndelag, Nordland, Troms og Finnmark

Kravene for å komme med i hver Region er noe forskjellig, da vi ønsker å samle mellom 20 og 30 utøvere i hver Region: Nord, Sør, Øst og Vest.

Regionslag har de samme årsklassene som EM junior gruppa og utviklingsgruppa til junior landslaget:

### Jr-gruppen region Nord:

KRAV TIL REGIONLAGETS JUNIORGRUPPE			
FINA 2021-poeng, 1 øvelse	Jenter	Gutter	Gruppe
615 FINA 2021 poeng	2006		Junior
590 FINA 2021 poeng	2007	2005	Junior
565 FINA 2021 poeng			Junior
540 FINA 2021 poeng	2008	2006	Junior

Uttak til årsklasser over forutsetter krav i en øvelse unntatt 50 metere fly, rygg og bryst.

### Utviklingsgruppen region Nord:

KRAV TIL REGIONSLAGETS UTVIKLINGSGRUPPE
Svømmerne må klare ett krav innenfor <u>to</u> ulike kategorier for å kvalifisere seg og hvert av kravene må være minst 390/415/440/465/490 poeng. FINAs poengtabell for 2021 legges til grunn (kortbane/langbane)

KATEGORI 1	KATEGORI 2	KATEGORI 3	KATEGORI 4	KATEGORI 5	KATEGORI 6
50-100-200 Fri	400-800-1500 Fri	100-200 butterfly	100-200 rygg	100-200 bryst	200 – 400 medley

FINA 2021-poeng, 2 ulike kategorier	Jenter	Gutter	Gruppe
780 FINA 2021 poeng		09	Utvikling
830 FINA 2021 poeng	10		Utvikling
880 FINA 2021 poeng		08	Utvikling
930 FINA 2021 poeng	09		Utvikling
980 FINA 2021 poeng		07	Utvikling

### **Uttaksperiode:**

- Uttaksperiode fra 1.1.2022 til 18.12.2022 for sesongen august 2022 til juli 2023.
- Wild-card løsning slik at noen tett på krav kan kvalifisere seg til enkelt samlinger (wild-cards tas ikke ut for hele året, men kun en samling av gangen).

### **Årsklasser og antall utøvere pr gruppe**

- Årsklasser: Jenter 06/07/08 og gutter 05/06
  - Så nært som mulig 15 svømmere totalt (helst 5 minimum svømmere fra hvert kjønn)
- Årsklasser: Jenter 09/10 og gutter 07/08/09
  - Så nært som mulig 15 svømmere totalt (helst 5 minimum svømmere fra hvert kjønn)

### **Generell informasjon:**

- Vi har gjort en del endringer i oppsettet på samlingene det siste året:
  1. Det er nå færre tester per samling og flere «vanlige» treninger tilpasset der vi er i sesongen. Dette for at utøvere skal oppleve flere treninger med «matching» av de beste fra regionen.
  2. Siden vi nå ikke kjører alle testene på samlingene, ber vi om at alle som er i regionlaget tar en CSS-test i klubb innenfor en uke før samling og sender inn test resultat til regiontrener. Informasjon om CSS-test finner du enten på linken eller ta direkte kontakt med regiontrener. [https://svomming.no/wp-content/uploads/2016/04/vedl3\\_testbatteri\\_ferdig.pdf](https://svomming.no/wp-content/uploads/2016/04/vedl3_testbatteri_ferdig.pdf)
  3. Vi legger mer tid i å forklare testresultater, hvilken nytte tester har, og hvordan utøver kan bruke sine testresultater til å sette seg nye mål for å utvikle seg videre.
  4. Vi jobber mer inngående i en svømmeart per samling. 2-3 ferdigheter per svømmeart fremheves og forklares.



5. Vi jobber enten start, vending, vekslinger osv per samling.

### **Økonomi:**

- Klubbene organiserer og betaler reise for egne svømmere og trener(e) til samlingene (eventuelt betaler utøvere selv for reisen etter avtale med sin klubb)
- Klubbene betaler for opphold for sin klubbtrener under samlingene
- Klubben eller utøvere betaler for opphold for utøver under samlinger
- Regionstrener sørger for overnatting som er så rimelig som mulig på stedet og kommer med informasjon om dette i forkant av samlingen (ca kr 2000 for opphold og mat)
- NSF betaler for regiontrener/organisering, utsendelser, baneleie og eksterne ressurspersoner.

### **Forventinger:**

- Takker man ja til en plass på regionslaget forventes det at alle sesongens 4 samlinger prioriteres og deltas på.
- Deltakelse på samling forutsetter at utøveren er frisk, skadefri og i god trening.
- Klubbene må ha med trener(e) på 1-2 samlinger i løpet av sesongen (hvis du har 3 eller flere utøvere med fra klubben skal det også være med en trener hver gang)
- Klubber som har med utøvere på wilcard skal alltid ha med en trener
- Klubber med utøvere i regionslag sender i begynnelsen av sesongen en plan for hvilke samlinger trenerne er med

Regiontrener Nord  
Magnus Klæboe Nordgård  
Magnus.nordgaard@gmail.com