

Oslo, 01.08.2022

Krav til Region Øst

Oslo, Akershus, Østfold, Hedmark og Oppland (gamle fylker).

Kravene for å komme med i hver region er noe forskjellig, dette da vi ønsker å samle mellom 20 og 30 utøvere i hver region: Nord, Sør, Øst og Vest. Regionslag består av de samme årsklasser som EM junior gruppa og utviklingsgruppa til juniorlandslaget.

KRAV TIL REGIONLAGETS JUNIORGRUPPE			
FINA 2021-poeng, 1 øvelse	Jenter	Gutter	Gruppe
675 FINA 2021 poeng	2006	2005	Junior
650 FINA 2021 poeng	2007		Junior
625 FINA 2021 poeng		2006	Junior
600 FINA 2021 poeng	2008		Junior

Uttak til forutsetter krav i en øvelse unntatt øvelsene 50 fly, 50 rygg og 50 bryst.

KRAV TIL REGIONSLAGETS UTVIKLINGSGRUPPE					
Svømmerne må klare ett krav innenfor <u>to</u> ulike kategorier for å kvalifisere seg. Hvert av kravene må være minst 440/465/490/515 og 540 poeng ut fra gitt aldersklasse og kjønn.					
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
880 FINA 2021 poeng		09	Utvikling
930 FINA 2021 poeng	10		Utvikling
980 FINA 2021 poeng		08	Utvikling
1030 FINA 2021 poeng	09		Utvikling
1080 FINA 2021 poeng		07	utvikling

Uttaksperiode:

- Uttaks periode fra 1.1.2022 til 17.12.2022 for sesongen 1. august 2022 til 31.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 svømmere fra hvert kjønn)
- Årsklasser: Jenter 09/10 og gutter 07/08/98
 - Så nært som mulig 15 svømmere totalt (helst 5 svømmere fra hvert kjønn)

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
- Klubbene 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. 2000 for opphold og mat pr samling)
- Klubbene må ha med trener(e) på 1-2 samlinger i løpet av sesongen (hvis klubben har 3 eller flere svømmere med bør treneren være med 2 ganger)
- NSF betaler for regionstrener/organisering, utsendelser og baneleie

Generellt:

- Vi har gjort en del endringer i samlings oppsettet det siste året:
 1. Det er nå færre tester per samling og flere «vanlige» treninger tilpasset den sesongen vi er i. Dette for at utøvere skal oppleve flere treninger med «matching» av de beste fra regionen
 2. vi legger mer tid i å forklare testresultater, hvilken nytte tester har, og hvordan utøver kan bruke sine test resultater til å sette seg nye mål
 3. vi jobber mer inngående i en svømmeart av gangen per samling. 2-3 ferdigheter per svømmeart fremheves og forklares.
 4. vi jobber enten start, vending, overgang osv per samling.
 5. vi ber om at alle som er i laget tar en CSS test i klubb innenfor en uke før samling og sender inn test resultat til Regionstrener

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 prioriteres det at en trener er med 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 trenere er med

Regionstrener Øst
Øyvind Røsland
oyvindkr@icloud.com