



KOMPETANSEHELGA 2023



Møterom	Svømmeskole-ansvarlige Hovedinstruktører	Trenerforum		Open Water kretsdommer-kurs	Minipolo og vannpolo	Artistisk svømming	Klubbledelse
		Svømming	Stup				
Møterom	Kepler*	Oslo 1		Kristiansand	Lillehammer	Bergen	Oslo 2
Registrering fra kl 10.00							
11.30	Åpning og velkommen v/ Cato Bratbakk, NSF president						
12.00	Klubbpresentasjon: En ny start for Oslo Stupeklubb v/ Oslo Stupklubb						
13.00	Lunsj Buffet i hotellets restaurant						
14.00 - 18.00	14.00-16.00: Adferdsdiagnoser og svømmeopplæring v/ Marion Gudmundsen og Yliana Meland	14.00-16.00: Læringsorientert motorikktraining - motorikk med utgangspunkt i egen erfaring og kompetanse v/ Lars-Arne Andersen		14.00-18.00: Kretsdommerkurs Open Water v/ Rune Gran, Erik Grøtting og Dag Rinden	14.00-16.00: Nye regler for vannpolo fra World Aquatics v/ Giuseppe Panzella	14.00-18.00 Nye regler for artistisk svømming - hvordan ser de ut og hvordan påvirker dette norske forhold og nasjonale konkurranser? v/ Artistisk svømming- utvalget	14.00-15.00: Økt mangfold i frivillige organisasjoner med aktivitets- og reddegjørles- plikten som verktøy v/ Helga Aune og Inger Eline Rommundgard
	16.00-17.00 Appen Water competence v/ Borgar Ness og Egil Gjølme	16.20-18.00: Adferdsdiagnoser i stupskolen v/ Marion Gudmundsen			16.20-17.15: Organisering av minipolo- treninger v/ Vannpoloutvalget		15.20-16.45: Kvinnelige trenere og kjønnsballanse som strategi v/ Ida Sandin og Vera Nowbuth-Thorsesen
	17.00-18.00 Vannkompetanse, 15 ferdigheter v/ Egil Gjølme				17.15-18.00: Foreldre som ressurs v/ Vannpoloutvalget		17.00-18.00: Klubbstafett: Asker SK v/ Kari Mørk Bømlo SK v/ Rebecca Hildebrandt- Paulin
18.30-19.30	1830-1930: Fellestrening: Velg løpetur eller basis- og bevegelsestrening						
20.30	Middag Tre-retters i hotellets restaurant						
09.00 - 12.30	Kepler 1: 09.00-10.00 HMS-arbeid inne og ute v/ Borgar Ness og Egil Gjølme	Kepler 2: 09.00-11.00: Coaching av trenerteam, støtteapparat, ledelse v/ Erlend Gitsø		09.00-12.30: Kretsdommerkurs Open Water v/ Rune Gran, Erik Grøtting og Dag Rinden	09.00-10.00: Vannpilotrening for ungdommer, tips på treningsopplegg og erfaringsdeling fra egen tid som utøver v/ Miodrag Stankovic	09.00-12.30 Nye regler for artistisk svømming - hvordan ser de ut og hvordan påvirker dette norske forhold og nasjonale konkurranser? v/ Artistisk svømming- utvalget	09.00-11.00: Coaching av trenerteam, støtteapparat, ledelse v/ Erlend Gitsø
	10.00-11.00 Vurdering av svømmedyktighet Overføringsverdi av svømmeferdigheter inne/ute v/ Jon Sundan				10.15-11.15: Jentesatsning og oppstart av egne jente- og dameklasser		11.15-12.30: Må vi reise så mye? v/ Linda Myrseth, Erik Kubon Halvosen og Hans Jacob Stoebner
	11.00-12.30 Planlegging og organisering av uteøkt v/ Borgar Ness og Egil Gjølme	11.15-12.30: Hvordan bidra til å skape mer selvstendige utøvere? v/ Erlend Gitsø			11.30-12.30: Diskusjonsforum		
12.40	Felles avslutning og oppsummering						
13.00	Lunsj Buffet i hotellets restaurant						

L
Ø
R
D
A
GL
Ø
R
D
A
GS
Ø
N
D
A
GS
Ø
N
D
A
G