

# Program fredag-lørdag

F R E D A G	FORBUNDSTINGET		"TJUJSTART" KOMPETANSEHELGA		F R E D A G
	FORBUNDSTINGET 2025		Relasjonsledelse for barne- og ungdomstreneren	Instruktørkurs Norsk Grunnkurs Livredning	
Møterom	Kepler		Kampen	Oslo/ Jessheimbadet/ Nordbyttj.	
11.00-	Registrering				
13.00-14.00	Lunsjbuffet i hotellets restaurant		Registrering		
	1415-1800		Liten matbit		
			1730-2000	kl 1600-2100* (Oppmøte i møterom)	
20.00	Tingmiddag Treretters servering i Kepler		Middag Treretters servering i hotellets restaurant/ Balder		*middagsservering kl 21.00
	(kl. 0900-1100) (Forts. tingforhandlinger, hvis behov)		0800-1100 (Nordbytjernet)		

# KOMPETANSEHELGA 2025

L Ø R D A G	Svømmeskole-ansvarlige Teamledere	Svømmetrenerere	Artistisk svømming	Vannpolo/ minipolo	Klubbledere	L Ø R D A G
	Kepler	Oslo	Kampen	Oslo / Trondheim	Sagene	
Møterom	Kepler					
09.30-	Registrering					
11.45	Praktisk informasjon v/ NSF					
	Hva ble de viktigste vedtakene fra Forbundstinget 2025? v/ NSF					
	"Velkommen til konferanse" v/ NSF's president					
12.15-13.00	Båtsfjord Sportsklubb Svømming og Vardø Svømmeklubb - suksessfaktorer, samarbeid og dugnadsånd v/ Evgenia Myreng, Elisabeth R. T. Sørnes og Tor-Erik Labahå					
13.00	Lunsjbuffet i hotellets restaurant / Balder					
14.00-18.00	1400-1500 Helhetlig svømmeopplæring i barnehagen v/ Martha Skansen, Tim Adrian Amblie og Pietro Mellado	1400-1500 Søvnens betydning for vekst, utvikling og prestasjon v/ Ståle Pallesen	1520-1800 Koreografi-planlegging v/ Lesia Bubnova	1520-1630 Enkeltspilleren i laget v/ Vigdis Holmeset  1650-1800 Kompetansedeling: Treningsprogrammer og øvelser	1400-1540 Slik får idretten større gjennomslag i hele Norge - Tips og råd i politisk påvirkningsarbeid v/ Frida Blomgren  1600-1800 Konflikthåndtering i praksis v/ Siri B. Horn	
18.30-19.30	Fellestrening: Velg mellom 1. Lett løpetur med Morten Urdal (oppmøte resepsjon) eller 2. Pilates med Christina Dyngeland Kjellid (4. etasje i konferanseavdelingen)					
20.00	Middagsservering i Kepler (tre-retters)					

S Ø N D A G	0900-0930 Instruksjonsfilmer for parasvømming v/ Ingrid Ravnan		0900-1135 Utviklingshjulet - et prosess-verktøy for å ivareta helhetsutøveren v/ Ingvild Riise Midtun og Einar Kalsæg	0900-1135 Koreografi-planlegging v/ Lesia Bubnova	0900-1030 Oppdatering av nye regelendringer i vannpolo v/ Giuseppe Panzella  1050-1135 Miniworkshop: Hvordan kan vi gjøre minipolo og vannpolo mer attraktivt?	0900-1135 Kommunikasjons- og påvirkningsstil som klubbledere v/ Yassin El Barkani	S Ø N D A G
	0940-1135 Sammenhengen mellom svømmeferdigheter inne og ute - Hvordan gjøre svømmeopplæring mer relevant for drukningsforebygging? v/ Jon Sundan						
09.00-11.35							
11.50-12.45	Ærlige samtaler med ungdom v/ Kirsten Resaland						
12.45	Avslutning av konferansen v /NSF						
13.00	Lunsjbuffet i hotellets restaurant / Balder						