NORGES SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation

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			
WA 2025-poeng, 1 øvelse	Jenter	Gutter	Gruppe
690 WA 2025 poeng	2009		Junior
675 WA 2025 poeng	2010	2009	Junior
640 WA 2025 poeng	2011		Junior
625 WA 2025 poeng		2010	Junior
615 WA 20245poeng	2012		Junior

Unntatt øvelsene 50 fly, 50 rygg og 50 bryst.

KRAV TIL REGIONSLAGETS UTVIKLINGSGRUPPE
Svømmerne må klare ett krav innenfor to 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. World Aquatics (WA) poengtabell for 2025 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

WA 2025-poeng, 2 ulike kategorier	Jenter	Gutter	Gruppe
880 WA 2025 poeng		13	Utvikling
930 WA 2025 poeng	14		Utvikling
980 WA 2025 poeng		12	Utvikling
1030 WA 2025 poeng	13		Utvikling
1080 WA 2025 poeng		11	utvikling

Uttaksperiode:

- Uttaks periode fra 1.1.2026 til 20.12.2026 for sesongen 1. august 2026 til juli 20267
- 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 09/10/11/12 og gutter 09/10
    - Så nært som mulig 15 svømmere totalt (helst 5 svømmere fra hvert kjønn)
- Årsklasser: Jenter 13/14 og gutter 11/12/13
    - 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 deler på betaling for opphold av de klubbtrenere som er med på ver samling
- 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. 2200-2500 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:

1. Det er få tester på hver 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 ønsker 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. Video i hver svømmeart distribueres og brukes aktivt på samlinger. Har du ikke fått denne ta kontakt med din regionstrener eller Beda Leirvaag i NSF.
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