

Krav til de forskjellige partier:

Generelt

Oppmøte % gir trenere mulighet til en noe subjektiv vurdering. Dersom utøver feks har eksepsjonelt bra oppmøte men har noe problemer med resultatene så kan trener la utøver bli grunnet oppmøte. Også kan utøvere ha egne avtaler med trener som gjør at oppmøte enten regnes fra antall treninger utøver skal befinne seg på, og ikke fra antall mulige treninger. Oppmøte er altså et mer ledende krav enn et absolutt ett. Det må også gis muligheter til alternativ trening dersom utøver ikke har mulighet til å møte på trening. (Dette gjelder kun dersom utøver ikke har noe valg). Det kan være utallige grunner til manglende oppmøte, og vurderingen bør være subjektiv.

A-parti

Poeng: Gutter 500poeng, Jenter 550poeng. Skal gjøres på 4 forskjellige øvelser
Oppmøte: minimum 80%. Stevner oppsatt i terminliste teller med i grunnlaget for oppmøte %. Dette er også et krav om å ha med seg fra B parti for å komme på A. 2 morgentreninger minimum, og for å komme opp må utøvere være på 1 morgentrening siste 2 måneder på B-parti.
Svømmingen skal prioriteres og oppleves som en livsstil. Dedikasjon kreves.
Partiet bør ligge på 40000m-50000m svømming i en normal uke.

B-parti

Poeng: gutter 300poeng, jenter 350poeng. Skal gjøres på 4 forskjellige øvelser, 50 metere er ikke tellende.
Oppmøte: 70% minimum. Dette er også et krav om å ha med seg fra C parti for å komme på B. 100% bør oppfordres til. Stevner oppsatt i terminliste teller med i grunnlaget for oppmøte %.
Hovedmål er ÅM
Partiet bør ligge på 20000m-30000m svømming i en normal uke.

C-parti

Poeng: gutter 200poeng, jenter 250poeng. Skal gjøres på 4 forskjellige øvelser, 50 metere er ikke tellende.
Oppmøte: 60% minimum. Dette er også et krav om å ha med seg fra D parti for å komme på C. 100% bør oppfordres til. Stevner oppsatt i terminliste teller med i grunnlaget for oppmøte %.
Hovedmål er ÅM
Partiet bør ligge på 10000m-15000m svømming i en normal uke.

D-parti

Alle på partiet skal delta på aproberte stevner. Ingen uaproberte stevner. Hovedmålet for partiet er deltakelse på ÅM, og ÅM øvelser skal gjennomføres på stevner. På partiet skal det jobbes med videreutvikling av teknikk i alle svømmearter. Utøverene skal svømme serier, og lære repetisjonsarbeid. Teknikken bør være god nok til å kunne automatiseres når utøverene kommer på partiet. For å komme på partiet må utøver ha minimum 1 godkjent øvelse fra et aprobert stevne, svømme tilfredsstillende i alle svømmearter, og bli godtatt av D-trener. Partiet bør ligge på 7000m-12000m svømming i en normal uke.

E-parti

Her starter svømmetreningen. Teknikk i alle svømmearter skal videreutvikles. Barna bør få et forhold til tid, og starte å bruke klokken i små enkle serier. Feks starte 10 sekunder bak, og å ta X sekunder pause. For å kunne komme på partiet skal utøver kunne svømme 200m rygg og bryst, 400m crawl og 50m godkjent butterfly. Hver distanse skal gjennomføres med riktig vending, stup og evt ryggstart.

Rekrutt 2

Fokus på Flyting, balanse, linje, trygghet, bryst og fly. Crawl og rygg videreutvikles. For å komme på rekrutt 2 bør man kunne svømme 200m crawl og rygg uten stopp med ro og rytme, samt salto vending. Alle vendinger bør gjøres med fraspark under vann i linje. (armer over hodet)

Rekrutt 1

Fokus på Flyting, balanse, linje, trygghet, crawl og rygg.

Krav til partiet er gjennomført siste nivå på BS.