

DE ULIKE TRENINGSGRUPPENE I GJØVIK SVØMMEKLUBB :

Masterssvømmere

Treningsgruppe for voksne - mastersvømmere og foreldre - som vil svømme for å trimme litt.
Aktivitetsgruppe som møtes i Røverdalen torsdag ettermiddag - rundt svømming som trim og sosial aktivitet.

Klubbsvømmere

Treningsgruppe for ungdom og studenter som vil svømme uten treningsprogram og stevnedeltakelse.
Aktivitetsgruppe som i driver med svømming for egentrening og velvære. Eventuell instruksjon etter avtale.

Elitesvømmere (kvalifiseringskrav: 400 poeng på en øvelse)

De som ønsker å trene mye og satser på svømming for å hevde seg nasjonalt og i mesterskap.
Krever målrettet/god motivasjon og selvdisciplin mht. gjennomføring av egentrening og treningsprogrammer.
- Hovedtrener driver tett og prestasjonsrettet oppfølging av hver enkelt svømmer - på trening og stevner.
- Hovedtrener kan flytte svømmere over til A-svømmerne hvis manglende motivasjon eller treningsdeltakelse.

Konkurransen A-svømmere (kvalifiseringskrav: 200 poeng på en øvelse)

De som vil trene jevnlig og forsøke gjøre det best mulig på regionale og nasjonale svømmestevner.
Klubbens ordinære treningsgruppe for konkurransesvømmere, med trening etter tilpassede programmer.
- Hovedtrener kan la særlig motiverte konkurranse A-svømmere få trene sammen med Elitesvømmerne.
- Hovedtrener kan flytte svømmere over til B-svømmerne hvis manglende motivasjon eller treningsdeltakelse.
- Hovedtrener kan la særlig interesserte konkurranse B-svømmere trene sammen med A-svømmerne.

Konkurransen B-svømmere

Unge og nye konkurransesvømmerne som vil trene litt og delta på lokale/regionale svømmestevner.
Skal lære/videreutvikle grunnleggende svømme-/konkurransetrening og rutiner rundt stevnedeltakelse.
- Trener skal etter vurdering la rekruttsvømmere med nok ferdigheter starte som konkurranse B-svømmerne.

Rekruttsvømmere

Rekrutt 1 og 2 (rekrutt 1 trener 2 dager i uka, mens rekrutt 2 trener en dag i uka)

Svømmedyktige barn og unge (>25m) som ønsker å prøve svømming som aktivitet.

Trening med grunnleggende instruksjon og ferdighetsutvikling – før overgang til konkurranse B-svømmer.
- Trener skal etter vurdering la rekruttsvømmere med nok ferdigheter gå over til konkurranse B-svømmerne.
- Trener skal etter vurdering la minikrutter med nok ferdigheter starte som rekruttsvømmer.

Minikrutter - Rekrutt 3

Barn som trenger å øve mer etter svømmekursene - før de flyttes over til et ordinært rekruttparti.

Trening før kommende 25m trening - midlertidig påbyggingsgruppe mellom kurs og ordinær rekruttetrening.
- Trener vurderer jevnlig ferdigheter og sørger for overføring til rekruttetrening, i dialog med svømmer/forelder.

Integreringssvømmere

Funksjonshemmede eller utviklingshemmede grunnskolebarn som vil bade/svømme/trene.
Aktivitet som er et integrerende svømmetilbud - med instruktør, ledsager og fysioterapeutveiledning.
- Instruktør følger opp aktivitet og trening i tett kontakt med ledsagere og foreldre m.fl.
- Instruktør/oppmannen sørger for at interesserte gis mulighet for deltakelse på svømmestevner.

I tillegg til de presenterte trenings- og aktivitetsgruppene, har svømmeklubbens egne kurs for babysvømming og ulike svømmekurs for barn og voksne. Se under [Kurs](#) på klubbens hjemmesider – www.gjoviksvommeklubb.no.