

Turebergs Simklubb

Mål för Crawlgrupperna

För att alla ska ha en möjlighet att utvecklas efter sin egen förmåga och att inte tvingas stanna kvar på en nivå på grund av att en eller två tekniska detaljer inte än sitter till hundra procent har ett 20-procentssystem utformats. Detta innebär att simmaren skall uppnå ca 80 procent av målen som beskrivs nedan för att få flytta vidare till Medleynivån.

Landträningsmål

Utföra 5 korrekta knäböj med armarna i Streamline och resten av kroppen i rätt position.

Utföra 3 olika varianter av plankan i minst 20 sekunder var.

Gå i skottkärran 25 meter med hjälp av en kompis.

Stå i streamline med ett ben i luften, kontrollerat byta ben.

Simsättsbaserade mål

Starter

Kunna utföra en korrekt tävlingsstart i alla simsätt

Starta loppet med en väl utförd streamline som påbörjas i luften och avslutas när simmaren tar första armtaget i det valda simsättet.

Vändningar

Kunna utföra en regelrätt voltvändning med streamline

Kunna utföra en regelrätt bröstsimsvändning med dubbeldrag.

Ben/Streamline

Simma 50 meter frisimsbenspark i streamline utan hjälpmedel.

Simma 50 meter ryggsimsbenspark i streamline utan hjälpmedel.

Simma 50 meter bröstsimsbentag i streamline utan hjälpmedel.

Simma 50 meter fjärilskick i streamline på mage och rygg.

Frisim

Regelrätt frisim i 50 meter.

Ryggsim

Regelrätt ryggsim i 50 meter.

Bröstsim

Regelrätt bröstsim i 50 meter.

Fjäril

Öva fjärilsim

Kunna simma ca 5 meter efter ett frånskjut från kanten.

Övriga mål

Närvaro –

På träningar, tävlingar och andra klubbarrangemang.

Tävling –

Gruppens tävlingsmål är Simiaden även andra bjudtävlingar är aktuella för gruppen. Självklart skall simmarna även delta i klubbens egna tävlingar.

Mognad –

Både fysiskt och mentalt.

Observera att alla upp/nerflyttningar av simmare sker i samspråk med simmarens tränare, blivande tränare och chefstränare. Inga upp/nerflyttningar sker utan en "provperiod" där simmaren får provsimma i den nya gruppen X antal gånger. Därefter diskuterar föräldrar tränare och chefstränare tillsammans med simmaren om hur möjligheterna för flytten ser ut. Eftersom platserna i de olika nivåerna är begränsade till de utrymme som finns kan vi inte garantera en plats i nästa nivå.