

Sportslig plan Gran IL svømming 2023-2027



1. Innledning

I Gran IL sin strategiske plan 2021 – 2024 står det at alle grupper skal ha sportslige planer som understøtter Gran IL sin strategiske plan.

I følge NSF (Norges svømmeforbund) er en sportslig plan en plan som på kort og lang sikt beskriver klubbens sportslige hovedmål, delmål, tiltak og strategier. Den beskriver ansvar, ressurser og tidsfrister. Innhold og omfang i den sportslige planen tilpasses klubbens størrelse og kompleksitet.

Sportsplanen revideres og vedtas årlig på årsmøtet til Gran IL sitt svømmestyre. Planen er utarbeidet av styret i svømmegruppen Gran IL høsten 2022, og vedtatt på årsmøtet våren 2023.

Svømming i regi av Gran IL er et lavterskeltilbud for barn og unge. Vi leier svømmehallen ved Gran ungdomsskole, og har tilbud mandager og torsdager fra september til mai. Vi driver ikke med konkurransesvømming. Til det er svømmebassenget for lite og fasilitetene ellers legger heller ikke til rette for dette. I stedet har vi fokus på vannaktivitet basert på lek og mestring.

2. Visjon og verdier

Gran IL sin visjon og verdier beskrives i deres strategiske plan:

Sammen skaper vi idretts glede og muligheter for alle gjennom:

- *Trivsel*
- *Tilhørighet*
- *Mestring*
- *Mangfold*
- *Toleranse*

Dette er en visjon og et sett verdier svømmegruppa stiller seg bak og implementerer i sitt arbeid.

3. Hovedmål, delmål og strategier

Hovedmålet til svømmegruppa i Gran IL er at barn og unge skal bli trygge i vann, oppleve mestring og bli gode svømmere.

For å nå disse målene har vi følgende delmål:

- a. Ha gode trenere og gode treningsopplegg.

Strategi for å nå målet:

- Fokus på trenerrekruttering.
- Tilby trenerkurs ved behov.
- Utvikle gode treningsopplegg.
- Utarbeide en trenerinstruks.
- Ha utstyr tilpasset lek og trening.

- b. Skape idrettsglede og mestringsfølelse

Strategi for å nå målet:

- Trenere skal vise omsorg og respekt for hver enkelt utøver.
- Barn og unge skal oppleve mestring i et positivt og trygt miljø hvor de møter utfordringer, bygger vennskap og har det gøy.
- Ha noen spesielle utfordringer i løpet av året, for eksempel svømmetrening i Randsfjorden, snøbading eller bading med klær.

4. Vårt kurstilbud

- Svømmekurs.
Det handler om å bli trygg i vann. Her lærer barna å svømme. Man kan være med fra man er 5 år. Varighet er 30 min. 8 barn per kurs.
- Svømmeteknikk 1.
Man må kunne svømme minimum 25 m. Varighet er 45 min. 12 barn per kurs.
- Svømmeteknikk 2.
Man må kunne svømme minimum 500 m. Varighet er 45 min. 12 barn per kurs.
- Svømmeteknikk 3.
Man må kunne svømme minimum 1000 m. Varighet er 45 min. 10 barn per kurs.
- Svømmeteknikk 4.
Kurs for viderekommende

Kursene i svømmeteknikk har som mål å videreutvikle deltakernes svømmeferdigheter, både hurtighet og teknikk.

5. Merking og nivåer i svømmeopplæringen

Barna jobber høst og vår mot å ta ulike ferdighetsmerker. Følgende merker brukes på svømmekurs:

Hval

Dekker kjernefunksjonen dykke.

Krav: godkjent følgende kjerneøvelser:

- Holde pusten – hodet under vann – åpne øynene
- Holde pusten – dykke ned – hente gjenstander på bunnen
- Holde pusten – dykke mellom beina på en partner
- Holde pusten – hoppe fra bassengkanten – hente gjenstander fra bunnen.

Skilpadde

Dekker kjernefunksjonen flyte.

Krav: godkjent følgende kjerneøvelser:

- Holde pusten – flyte på magen – linjeholdning
- Holde pusten – flyte på ryggen – linjeholdning – puste
- Holde pusten – hoppe fra bassengkanten – flyte opp på magen – linjeholdning
- Holde pusten – flyte på mage – linjeholdning – dreie på ryggen – puste – linjeholdning
- Holde pusten – flyte – balansere på mage og rygg i linjeholdning med tilpasset pust.

Pingvin

Dekker kjernefunksjonen gli.

Krav: godkjent følgende kjerneøvelser:

- Gli på magen – linjeholdning
- Gli på ryggen – linjeholdning
- Gli i linjeholdning med dreining fra mage til rygg – puste – dreie tilbake på magen
- Gli med crawlbeinspark på mage – linjeholdning
- Gli med crawlbeinspark på ryggen – linjeholdning – puste – dreie kroppen på magen – crawlbeinspark
- Hoppe – flyte opp – linjeholdning på mage – crawlbeinspark – dreie på ryggen – tilpasset pust.

Selungen

Dekker kjernefunksjonen fremdrift.

Krav: godkjent følgende kjerneøvelser:

- Sculling + crawlbeinspark på mage og rygg – linjeholdning – rytmisk pusting
- Crawlsvømming uten pust
- Crawlsvømming – rytmisk pusting – linjeholdning
- Ryggsvømming – linjeholdning – puste
- Glistup fra bassengkanten – crawlsvømming med pust

Etter hvert som svømmerne går over på de ulike svømmeteknikk-kursene deles det ut distansemerker:

25 m

Svøm 25 m uten pause. Ingen tidtaking.

Passer på følgende kurs: Svømmekurs. Svømmeteknikk 1

100 m

Svøm 100 m uten pause. Ingen tidtaking.

Passer på følgende kurs: Svømmeteknikk 1

200 m (Svømmeknappen)

Svøm 200 m uten pause. Ingen tidtaking.

Passer på følgende kurs: Svømmeteknikk 1

500 m

Svøm 500 m uten pause. Ingen tidtaking

Passer på følgende kurs: Svømmeteknikk 2

1000 m

Svøm 1000 m uten pause. Ingen tidtaking.

Passer på følgende kurs: Svømmeteknikk 3