

## FUNdamental - En stævnerække fuld af læring og sjov

I Hovedstadens Svømmeklub ønsker vi at udvikle vores svømmere til at være alsidige i alle svømningens elementer. Vi ønsker at udvikle et miljø, som udvikler teknisk dygtige svømmere, da vi tror på, at et højt teknisk niveau og færdigheder inden for alle stilarter giver de bedste svømmere på lang sigt. Stævnerækken FUNdamental er derfor opbygget på dette grundlag og vil være en fast del af svømmernes svømmekarriere gennem teknikskolens tre niveauer til og med Talent 3-holdet.

For de nyeste svømmere har FUNdamental også til formål at vænne dem til at begå sig i stævnesituationen. Det er kun svømmere fra Hovedstadens Svømmeklub, der deltager og svømmerne vil derfor få en tryk og rar oplevelse i deres første møde med svømningens stævneverden. Svømmerne vil opleve at få feedback på deres præstationer og lære at heppe på deres holdkammerater.

I gennem FUNdamentalsrækkens tre stævner vil svømmerne blive udfordret på deres eget niveau, dvs. der udbydes en række løb som kræver forskelligt niveau.

*I sæsonen 2017/2018 deltager svømmere fra Teknikskolen, Talent 3 og Talent 2. Hvert stævne indeholder ét løb med teknisk fokus, som alle svømmer deltager i.*

### Hvilke hold deltager?

FUNdamentals 1: KP SØLV, KP GULD, Talent 3 og Talent 2

FUNdamentals 2: KP SØLV, KP GULD og Talent 3

FUNdamentals 3: KP BRONZE, KP SØLV, KP GULD og Talent 3

### Hvor og hvornår afholdes stævnet?

FUNdamentals 1: D. 18/11 -2017 kl. 8-13 i Damsøbadet

FUNdamentals 2: D. 04/02 – 2018 kl 8-14 i Damsøbadet

FUNdamentals 3: D. 22/04 – 2018 kl. 8-15 i Emdrup badet.

### Hvad skal jeg svømme?

Alle svømmere skal som udgangspunkt svømme to "almindelige" løb, samt deltage i ét teknikløb til hvert stævne.

Det er trænerens opgave at vurdere svømmerens niveau og tilmelde derefter. Dette betyder, at træneren med sin faglige kompetence vurderer, hvilke løb der er passende til de forskellige stilarter. Man kan godt være på niveau 1 i brystsvømning men på niveau 3 i butterfly, og det betyder også, at man ikke nødvendigvis skal svømme to løb.



### Teknikpoint og medaljer:

Formålet med Fundamentals stævnerne er, at fokusere på udviklingen af svømmernes fundamentale færdigheder og tekniske udvikling. For at fjerne fokus fra placeringer ift. tid, gives der point fra 1-5 for teknikløbet til hvert FUN stævne. Fem point gives for den bedste præstation. Pointene gives ud fra 5 kriterier, der er opstillet for hvert hold til hvert teknikløb. Ét Teknikpoint svarer til at svømmeren, under sit løb, har opfyldt kriterie nr. et, to teknikpoint betyder, at svømmeren har opfyldt kriterie et og to osv.

Trænerne vurderer hver svømmer og giver en score for præstationen.

Efter FUN 3 vil teknikpointene fra FUN 1,2 og 3 blive lagt sammen, og der vil blive uddelt medaljer (guld, sølv og bronze) til de 3 svømmere, der har **opnået den højeste score over de 3 stævner** på hhv. KP sølv, guld og talent.

Rykker en svømmer op på næste hold i perioden mellem FUN 1 og FUN 3 (f.eks fra KP SØLV til KP GULD) tages pointene med til næste hold.

Der vil blive hængt resultatlister op i svømmehallen, således svømmerne har mulighed for at se deres tid, men fokus er på teknikløbene – IKKE tiden.

### Løbsrækkefølge og oversigt

#### FUN1

|           |   |                             |
|-----------|---|-----------------------------|
| Niveau    | 4 | 200 fri                     |
| Niveau    | 1 | 25 fri                      |
| Niveau    | 2 | 50 fri                      |
| Niveau    | 3 | 100 fri                     |
| Teknikløb |   | Hovedspring med 5 m. flyben |
| Niveau    | 4 | 200 rygcrawl                |
| Niveau    | 1 | 25 rygcrawl                 |
| Niveau    | 2 | 50 rygcrawl                 |
| Niveau    | 3 | 100 rygcrawl                |
| Niveau    | 4 | 400 fri                     |

#### Vejledende minimums niveau

|                    |
|--------------------|
| Talent 3           |
| KP SØLV            |
| KP SØLV / KP GULD  |
| KP GULD / Talent 3 |
| ALLE               |
| Talent 3           |
| KP SØLV            |
| KP SØLV / KP GULD  |
| KP GULD / Talent 3 |
| Talent 2           |

#### FUN2

|           |   |             |
|-----------|---|-------------|
| Niveau    | 4 | 200 bryst   |
| Niveau    | 3 | 25 bryst    |
| Niveau    | 2 | 25 fri      |
| Niveau    | 3 | 50 bryst    |
| Niveau    | 3 | 100 bryst   |
| Teknikløb |   | 25 m flyben |
| Niveau    | 2 | 25 rygcrawl |
| Niveau    | 3 | 50 mini IM  |
| Niveau    | 3 | 100 IM      |

#### Vejledende minimums niveau

|          |
|----------|
| Talent 3 |
| KP GULD  |
| KP SØLV  |
| KP GULD  |
| Talent 3 |
| Alle     |
| KP SØLV  |
| KP GULD  |
| Talent 3 |



### FUN 3

|           |   |                      |
|-----------|---|----------------------|
| Niveau    | 2 | 50 fri               |
| Niveau    | 1 | Crawlben m./u. plade |
| Niveau    | 1 | 25 fri               |
| Niveau    | 2 | 50 ryg               |
| Niveau    | 4 | 25 ryg               |
| Teknikløb |   | Forhindringsbane     |

### Vejledende minimums niveau

|                     |
|---------------------|
| KP SØLV             |
| KP BRONZE           |
| KP BRONZE / KP SØLV |
| KP SØLV             |
| KP BRONZE           |
| KP BRONZE / KP SØLV |

### Præmieoverrækkelse

|           |   |            |                    |
|-----------|---|------------|--------------------|
| Niveau    | 4 | 400 fri    | Talent 3 /Talent 2 |
| Niveau    | 3 | 50 fri     | KP GULD            |
| Niveau    | 3 | 100 fri    | KP GULD/ Talent 3  |
| Niveau    | 2 | 200 im     | Talent 3           |
| Teknikløb |   | Skodøvelse | KP GULD/ Talent 3  |
| Niveau    | 3 | 100 im     | KP GULD            |
| Niveau    | 3 | 25 fly     | KP GULD            |
| Niveau    | 4 | 50 fly     | KP GULD / Talent 3 |
| Niveau    | 3 | 100 fly    | Talent 3           |

### Præmieoverrækkelse

Tilmelding til stævnet for KP Guld, Sølv og Bronze sker via eventfunktionen på HSK.dk, mens Talent 3 og 2 tilmelder sig hos de respektive holds ansvarlige træner.