

# FUNdamental koncept 2019-2020

I Hovedstadens Svømmeklub ønsker vi at udvikle vores svømmere til at være alsidige i alle svømningens elementer. Vi ønsker, at udvikle et miljø som udklækker teknisk dygtige svømmere, da vi tror på, at et højt teknisk niveau og at 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 med deres første møde med svømningens stævneverden.

I gennem FUNdamentalsrækkens tre stævner vil svømmerne blive udfordret på deres eget niveau, dvs. alle øvelser og løb er tilpasset det niveau svømmerne er på.

## Hvilke hold deltager?

FUNdamentals 1: KP Guld, KP Sølv og Talent 3

FUNdamentals 2: KP Guld, KP Sølv og Talent 3

FUNdamentals 3 KP Guld, KP Sølv, KP Bronze og Talent 3

## Hvad skal jeg svømme?

Alle svømmere skal igennem seks øvelser i vandet, to på land og derudover svømme et løb som ”almindeligt” svømmestævne f.eks 50 m. rygcrawl.

## Teknikpoint og diplomer:

Til hvert Fundamentalsstævne gives der point for de øvelser svømmerne deltager i. Pointene gives ud fra hvor dygtig svømmerne er til at udføre teknikken i de pågældende øvelser og der gives 1, 3 og 5 point, hvor 5 point er den bedste score.

Til hvert stævne vil der blive overrakt et diplom til hver svømmer, hvorpå det vil fremgå hvor mange point de har fået i hver øvelse.

Formålet med FUNdamentalstævnerne er at sætte fokus på den flotte tekniske præstation og gøre sig umage frem for at fokusere på tider og at komme først. Der vil derfor ikke blive hængt resultatlister op for de løb der svømmes til stævnet!

### Hvor og hvornår?

#### FUNDamental 1:

- Dato: D. 03/11 2019
- Tid: kl. 08.30 - 12.30
- Sted: Emdrupbadet (Bredelandsvej 20, 2100 København)

#### FUNDamental 2:

- Dato: D. 23/2 2020
- Tid: kl. 8.30 - 12.30
- Sted: Emdrupbadet (Bredelandsvej 20, 2100 København)

#### FUNDamental 3:

- Dato: D. 17/05 2020
- Tid: kl. 8.30 - 13.30
- Sted: Emdrupbadet (Bredelandsvej 20, 2100 København)

### FUNdamental konceptets udvikling:

*I sæsonen 2013/2014 er konceptet blevet revideret således at der gjort op med årgangsinndelingen og i stedet lavet en niveauinndeling. Den skal sikre at alle svømmere får tilpas udfordring i deres løb, nye som gamle.*

*I sæsonen 2014/2015 er der indført en smileyordning. Svømmerne får feedback på særlige opgaver, som er sat før hvert løb og ved hjælp af et smileysystem får svømmerne deres feedback. Det skal lære svømmerne at svømme teknisk korrekt er ligeså vigtig eller måske vigtigere end hurtig svømning på dette niveau.*

*I sæsonen 2016/2017, 2017-2018, 2018/2019. er det kun svømmere fra teknikskolen og talentholdet som deltager. Der er desuden blevet tilføjet løb med teknisk fokus, teknikløb, for at opfylde vores formål med stævnet. Teknikløbene vurderes af de deltagende holds træner med point 1-5 hvor 5 er for den perfekte præstation ud fra de opstille kriterier. Efter FUN 3 kåres nr. 1-3 for hvert hold der har opnået den højeste tekniksore.*

*I sæsonen 2019/2020 er konceptet blevet revideret, således det i højere grad lever op til sit navn FUNdamental. Til stævnet vil den "normale" stævneopsætning blive reduceret, således svømmerne kun svømmer 1 løb hver. Resten af stævnet er baseret på øvelser, hvor svømmerne skal igennem 6-8 øvelser vand og på land. Formålet er, at svømmerne i højere grad fokuserer teknikken frem for at komme først og tænke på tider.*