

Udtagelseskriterier til iTUP 2009-2010

Svømmere udtages til iTUP på baggrund af færdigheder og præstationer opnået ved DÅM og DJM samt efter indstillinger fra klubtrænerne i løbet af sæsonen.

En svømmer kan kvalificere sig på følgende måde:

Årgang gr.2	Årgang gr. 1	Junior 1.år	Junior 2.år
Kort eller langbane	Kort eller langbane	Langbane	Langbane
3 forskellige discipliner. Minimum 2 200 m løb. Kortbane omregnes til langbane med nedenstående tabel.	3 forskellige 200 m løb, samt 400 fri eller 200 IM. Kortbane omregnes med nedenstående tabel.	3 forskellige discipliner. Minimum 2 200 m løb eller 400 fri og 400 IM og 1500 fri. Hvis man kvalificerer sig i et 100 meter løb bør man også have et passende niveau på 200 meter.	
DER SKAL OPNÅS MINIMUM ÉN KRAVTTID. 2. OG 3. KRAVTTID MÅ VÆRE +1 SEKUND PR.100 METER			

- ☞ Grupperne er dynamiske og en svømmer kan til enhver tid forlade eller tilgå gruppen.
- ☞ Subjektive udtagelser er muligt efter indstilling fra trænerne. Der skal medfølge relevant motivation.

Kravttider til iTUP 2009-2010 – LANGBANE

Årgang	100	200	400	1500	100	200	100	200	100	200	200	400
Drenge	Free	Free	Free	Free	Back	Back	Breast	Breast	Fly	Fly	Medley	Medley
1995	0:58,32	2:09,90	4:32,75	17:59,19	1:05,22	2:21,76	1:13,46	2:37,68	1:02,63	2:19,94	2:24,89	5:05,41
1994	0:56,07	2:04,90	4:22,25	17:17,64	1:02,71	2:16,31	1:10,63	2:31,61	1:00,21	2:14,56	2:19,32	4:53,66
1993	0:53,39	1:58,91	4:09,69	16:27,92	0:59,71	2:09,77	1:07,25	2:24,35	0:57,33	2:08,11	2:12,64	4:39,58
1992	0:52,11	1:56,07	4:03,71	16:04,28	0:58,28	2:06,67	1:05,64	2:20,89	0:55,96	2:05,04	2:09,47	4:32,90

Årgang	100	200	400	800	100	200	100	200	100	200	200	400
Piger	Free	Free	Free	Free	Back	Back	Breast	Breast	Fly	Fly	Medley	Medley
1997	1:05,63	2:23,16	4:57,15	10:13,78	1:13,02	2:36,59	1:22,78	2:56,70	1:10,84	2:34,96	2:40,36	5:35,53
1996	1:02,94	2:17,29	4:44,96	9:48,59	1:10,03	2:30,16	1:19,38	2:49,45	1:07,93	2:28,61	2:33,78	5:21,76
1995	1:00,50	2:11,96	4:33,91	9:25,77	1:07,31	2:24,34	1:16,30	2:42,88	1:05,30	2:22,84	2:27,82	5:09,28
1994	0:58,40	2:07,38	4:24,39	9:06,12	1:04,97	2:19,33	1:13,65	2:37,22	1:03,03	2:17,88	2:22,68	4:58,54

Konverteringstabel fra 50 m til 25 m bassin.

Drenge		Piger	
50 free	0.80	50 free	0.60
100 free	1.60	100 free	1.20
200 free	3.20	200 free	2.40
400 free	6.40	400 free	4.80
800 free	12.80	800 free	9.60
1500 free	24.00	1500 free	18.00
100 back	3.00	100 back	2.50
200 back	6.00	200 back	5.00
100 breast	2.70	100 breast	2.20
200 breast	5.40	200 breast	4.40
100 fly	1.40	100 fly	1.00
200 fly	2.80	200 fly	2.00
200 IM	4.20	200 IM	3.20
400 IM	8.40	400 IM	6.40

Kravene til NJM/EJM/NÅM dannes på baggrund af forrige mesterskab og offentliggøres på hjemmesiden under "Internationale mesterskaber".

I efteråret afholdes weekendsamlinger i de 3 grupper. Disse samlinger har til formål at skabe et godt billede af, hvad det kræves af en svømmer for at "gå hele vejen". Det tekniske er i højsædet, og der lægges ikke særskilt stor vægt på svømmehastighed og -intensitet. På disse samlinger indsamles data i form af diverse tests, til brug for fremtidige udtagelser.

Endelig er Team Danmark også på banen med basalkurser til årgangssvømmerne. Vi har i samarbejde med Team Danmark udarbejdet et ernæringskursus direkte henvendt til årgangsgruppen.

I foråret finder der for juniorerne to 10 dages træningslejre sted, hvor der arbejdes primært med det fysiske. Desuden får de bedste juniorer tilbud om at følge seniorlandsholdet i enkelte tilbud, test o.l. Svømmere der kan komme på tale udtages af talentudvikler, landstræner og klubtræner i fællesskab.

For årgangssvømmerne bliver foråret delt op i 2 samlinger, en samling med dryland i højsædet og en med IM og distance.

Den reviderede stævnekalender er tæt forbundet med samlingerne. Stævnerne danner grundlag for udtagelse til den efterfølgende samling. Til årets første samlinger udtages svømmerne på baggrund af resultater opnået fra DM/DJM og frem.

- Til junior udtages 15-20 svømmere fra sæsonstarten i august.
- Til årgang udtages ca. 40 svømmere fra sæsonstarten i august.
- Der kan suppleres til grupperne løbende gennem hele sæsonen.
- Klubtrænerne skal indstille deres svømmere til gruppen

Junior – overordnet indhold:

Biomekanisk og fysiologisk testning.
Mentaltræning
Fysiologi
Planlægning og forventninger, personlig udvikling
Fysioterapi, screening og opfølgning
Team Danmarks basalkurser

Årgang – overordnet indhold:

Informativt oplysende
Krav til svømmere
Forventninger til karrierevalg
Langsigtet træningsplanlægning
Dansk Svømmeunions aldersrelaterede træningskoncept (ATK)
Team Danmarks basalkurser

Trænere

Samarbejde om planlægning - langsigtet, personlig plan/udvikling
Klubudvikling
Træningslære, periodisering

Såfremt svømmerens plads i i-TUP skal fastholdes, forventes at trænerne møder til 2 af de planlagte samlinger i fuldt omfang..

Der henvises i øvrigt til sæsonplanen.

Årgang

Hovedmål: EYOF/NÅM

Undervejs: Træningslejr, 4 dage i foråret.

Internationalt stævne i forsommeren for gruppen der er tilbage efter deadline til EYOF/NÅM deltager

Junior

Hovedmål: EJM

Undervejs: NJM

2 træningslejre

Internationalt stævne som forberedelse til EJM, medio juni.

For juniorgruppen vil der ved sæsonstart foregå personlige samtaler med førsteårsjuniorer og klubtrænerne. Ved denne samtale er forældrene meget velkomne. Der diskuteres bl.a. :

Træningsmængde

- vand og land
- optimering af træning
- overgang fra årgang til junior og til seniorlandshold

Klubvalg

- langsigtet strategi

Personlig udviklingsplan

- skolevalg
- kost og ernæring

Målsætning

- sportslig
- kort og langsigtet