

Terminliste høsten 2023

August		Arrangement	Sted	Grupper	Trenere	Merknad	Egenandel
31.07	06.08	Sommertrening uke 31 Trening i begrenset omfang	Hetlandshallen og Kannik	Elite 1 Elite 2 Junior Ung Jenter Junior Ung Gutter	TBA		Kr. 0*
07.08	13.08	Sommertrening uke 32 Trening i begrenset omfang	Hetlandshallen og Kannik	Elite 1 Elite 2 Junior Ung Jenter Junior Ung Gutter Rekrutt Jenter 1 + 2 Rekrutt Gutter 1 + 2 Medley Junior/Senior	Sondre Møll Sondre Møll Ole Martin Ree Katarzyna Smykowska Karoline Auestad Thomas Brustveit Sondre Monslaup		Kr. 0*
14.08		Treningsoppstart alle grupper	Stavanger	Alle grupper			
25.08	27.08	Trener-/lederkonferansen	Thon Hotell Arena Lillestrøm	Styret, Administrasjon, Trenere			
September		Arrangement	Sted	Grupper		Merknad	Egenandel
08.09	10.09	Araberswim	Haraldshallen	(Elite 2) Junior Ung Jenter Junior Ung Gutter	Sondre Møll Ole Martin Ree Katarzyna Smykowska	<i>Den enkelte ordner transport selv til/fra Haugesund. Vi trenger 3 reiseledere/ brannvakter for overnatting på skole lørdag-søndag.</i>	Kr. 500*
16.09	17.09	Treningshelg rekrutter	Dysjalandshallen	Rekrutt Jenter 1 Rekrutt Gutter 1 Rekrutt Jenter 2 Rekrutt Gutter 2	Thomas Brustveit Karoline Auestad Assistent/Instruktør	Vi trenger foresatte som reiseledere og til forpleining av rekruttene.	Kr. 500*



				Rekrutt Jenter 3 Rekrutt Gutter 3 Delfin			
24.09		Sandnes-krutten	Austråthallen eller Riskahallen	Rekrutt Jenter 2 Rekrutt Gutter 2 Rekrutt Jenter 3 Rekrutt Gutter 3 Delfin Sjøløve	Karoline Auestad Thomas Brustveit Karoline Auestad Thomas Brustveit Assistent/Instruktør Assistent/Instruktør		Kr. 0
Oktober		Arrangement	Sted	Grupper		Merknad	Egenandel
29.09	01.10	SSK Kvalikken	Stavanger Svømmehall	Elite 1 Elite 2 Junior Ung Jenter Junior Ung Gutter Rekrutt Jenter 1 + 2 Rekrutt Gutter 1 + 2 Medley Junior/Senior Medley Junior Ung Dreamteam	Henning Pryde Sondre Møll Ole Martin Ree Katarzyna Smykowska Karoline Auestad Thomas Brustveit Sondre Monslaup Sondre Mons / Ole J Ole Jørmeland	Vi trenger dugnadspersonell til stevnet (rigging, dommere, tidtakere, kiosk, rydding, mv.). Link: https://ssk.ivolunteer.com/	Kr. 0
08.10		Teknikksamling	Kannik skole	Delfin & Sjøløver	Karoline Auestad Thomas Brustveit		Kr. 0
09.10	15.10	Skolens høstferie(uke 41)					
08.10	15.10	Treningsleir høstferie	Kristiansand	Elite 1 Elite 2	Henning Pryde Sondre Møll	Vi trenger 1 reiseleder	Kr. 6.000*
06.10	15.10	Treningsleir høstferie	Hjørring / Danmark	Junior Ung Jenter Junior Ung Gutter Medley Junior-Senior(etter avtale)	Ole Martin Ree Katarzyna Smykowska Sondre Monslaup	Vi trenger 2 reiseledere	Kr. 5.000*
10.10	15.10	Høstferietrening	Stavanger/Kannik	Rekrutt Jenter 1 Rekrutt Gutter 1 Rekrutt Jenter 2	Karoline Auestad Thomas Brustveit Karoline Auestad	Rekrutt = Mandag til Onsdag Medley J/S = Mandag til Lørdag Medley J/U = Mandag til Onsdag	



				Rekrutt Gutter 2 Medley Junior/Senior Medley Junior Ung	Thomas Brustveit Sondre Monslaup Ole Jørmeland		
20.10	22.10	NM Ungdom (UM)	Austråttshallen	Elite 1 Elite 2 Junior Ung Jenter Junior Ung Gutter	Henning Pryde Sondre Møll Ole Martin Ree Katarzyna Smykowska	Kvalifiseringskrav	Kr. 0,-
27.10	29.10	North Sea Swim Meet	Stavanger svømmehall	Elite 1 Elite 2 Junior Ung Jenter Junior Ung Gutter	Henning Pryde Sondre Møll Ole Martin Ree Katarzyna Smykowska	Kvalifiseringskrav	Kr. 0
November		Arrangement	Sted	Grupper		Merknad	Egenandel
05.11		Teknikksamling	Kannik skole	Delfin & Sjøløver	Karoline Auestad Thomas Brustveit		Kr. 0
11.11	12.11	Klepp Open	Klepp svømmehall	(Elite 2) Junior Ung Jenter Junior Ung Gutter Rekrutt Jenter 1 + 2 Rekrutt Gutter 1 + 2 Medley Junior/Senior Medley Junior Ung Dreamteam	Sondre Møll Ole Martin Ree Katarzyna Smykowska Karoline Auestad Thomas Brustveit Sondre Monslaup Sondre Mons / Ole J Ole Jørmeland		Kr. 0
12.11		SSK Rekrutten	Kvernevik Svømmehall	Rekrutt Jenter 2 Rekrutt Gutter 2 Rekrutt Jenter 3 Rekrutt Gutter 3 Delfin Sjøløve	Karoline Auestad Thomas Brustveit Karoline Auestad Thomas Brustveit Assistent/Instruktør Assistent/Instruktør		Kr. 0
16.11	19.11	NM Kortbane Senior / Junior	AdO Arena / Bergen	Elite 1 Elite 2	Henning Pryde Sondre Møll	Kvalifiseringskrav	Kr. 3.000*



				Junior Ung Jenter Junior Ung Gutter	Ole Martin Ree Katarzyna Smykowska		
Desember		Arrangement	Sted	Grupper		Merknad	Egenandel
03.12		Julerekrutten	Hundvåg svømmehall	Rekrutt Jenter 2 Rekrutt Gutter 2 Rekrutt Jenter 3 Rekrutt Gutter 3 Delfin Sjøløve	Karoline Auestad Thomas Brustveit Karoline Auestad Thomas Brustveit Assistent/Instruktør Assistent/Instruktør		Kr. 0
03.12		Julesprinten	Stavanger Svømmehall	Elite 1 Elite 2 Junior Ung Jenter Junior Ung Gutter Rekrutt Jenter 1 + 2 Rekrutt Gutter 1 + 2 Medley Junior/Senior Medley Junior Ung Dreamteam	Henning Pryde Sondre Møll Ole Martin Ree Katarzyna Smykowska Karoline Auestad Thomas Brustveit Sondre Monslaup Sondre Mons / Ole J Ole Jørmeland		Kr. 0
05.12	10.12	LEN Short Course European Championships	Bucharest (ROU)			Kvalifiseringskrav(NSF)	
08.12	10.12	Nordiske Jr. & Sr. mesterskaper	TBA			Kvalifiseringskrav(NSF)	
10.12		Teknikksamling	Kannik skole	Delfin & Sjøløver	Karoline Auestad Thomas Brustveit		Kr. 0
15.12	17.12	Sandnes Open	Austrått Svømmehall	Elite 1 Elite 2 Junior Ung Jenter Junior Ung Gutter Rekrutt Jenter 1 + 2 Rekrutt Gutter 1 + 2 Medley Junior/Senior	Henning Pryde Sondre Møll Ole Martin Ree Katarzyna Smykowska Karoline Auestad Thomas Brustveit Sondre Monslaup		Kr. 0



				Medley Junior Ung Dreamteam	Sondre Mons / Ole J Ole Jørmeland		
27.12	31.12	Juletrening	Kannik	Elite Junior/Senior Medley Junior/Senior Junior Ung Jenter Junior Ung Gutter			Kr. 0

* Det tas forbehold om justeringer av egenandel i forbindelse med bestilling av reise, kost og losji, jf. prisvekst/inflasjon.

[Landslagskravene sesongen 2022-2023 – kortbane.](#)

[Landslagskravene sesongen 2022-2023 – langbane.](#)

Kommentarer

Egenandeler

Egenandeler er satt på bakgrunn av budsjetterte kostnader for det enkelte arrangement (stevner/leirer). Klubben er opptatt av å gjøre reise, kost og losji billigst mulig på de reisearrangementer vi deltar på og forsøker derfor å være tidlig med bestillinger. Klubben har som grunnleggende policy å støtte alle svømmere med et dekningsbidrag på 30% på alle reisearrangementer gjennom året. Når det gjelder lokale stevner (approberte så vel uapproberte) i Rogaland så dekker klubben alle kostnader knyttet til startavgift.

Når det gjelder mesterskap som NM, UM, ÅM og LÅMØ støtter klubben alle deltakende svømmere normalt med et dekningsbidrag på 50% i gjennomsnitt. Dette gjør vi av 3 grunner:

- (1) Klubben skal utvikles til å bli en eliteklubb i løpet av de neste årene (jf. virksomhetsplan og sportslig plan 2024).
- (2) Mesterskap er klubbens og svømmernes sportslige hovedmål i sesongen.
- (3) Vi har et mål om å holde egenandelene på et forsvarlig nivå slik at alle har mulighet for deltakelse uavhengig av sosioøkonomisk status.

Et av tiltakene i dette arbeidet er å selv arrangerer stevner og mesterskap. Disse arrangementene gir ikke bare klubben inntekter, det reduserer også klubbens utgifter til startavgifter, reise, kost og losji. I dette bildet er frivillig innsats (dugnad) fra klubbens medlemmer en uvurderlig faktor for at vi skal lykkes nettopp i det arbeidet.

Kvalifiseringskrav i svømming

<https://svomming.no/svomming/svomming-forside/kval-krav/>

Uttakelsespolicy ifm. stevner og leirer i SSK.

SSK har status som eliteklubb ved Norges Svømmeforbund (pr 1 januar 2020 og 2021). Dette medfører at vi ønsker å etterleve og tilrettelegge best mulig for at de som ønsker å drive sin svømming til det maksimale. Terminlisten bærer preg av elitesatsing via stevneutvelgelsen som i noen tilfelle er med høyt internasjonalt nivå/snitt. Dette fører til at ikke alle kan delta på disse stevner da krav eller EJM tabellen tilsier at kun få svømmere innfrir kravene.

Proof of Fitness – gjelder alle stevner og leirer (lokale, regionale, nasjonale og internasjonale)

«Proof of fitness» gjelder for alle grupper og alle stevner/treningsleirer. Det betyr at dersom svømmer er syk/skadet og/eller under rehabilitering/opptrening ved påmeldingsfristen til stevne og/eller treningsleir, skal svømmer ikke melde seg på så lenge det ikke skjer etter forutgående godkjenning og etter avtale med trener/sportssjef.

Ved manglende «Proof of Fitness» tilstreber klubben å ha et tilpasset treningsopplegg i Stavanger som passer til utøverens situasjon. Dette betyr at SSK tilstreber å ha treningstider med trener på kanten i det omfang som avtales eller er mulig for SSK.

Som minimum vil ansvarlig gruppetrener i samarbeide med utøver/foresatte lage en individuell treningsplan i tidsrommet hvor den øvrige gruppen er på treningsleir eller på stevne.

Stevne

Det å være klar til konkurranse defineres som svømmerens evne og mulighet til å oppnå tilsvarende eller bedre resultater ved den prioriterte konkurransen, enn de resultater som svømmeren tidligere har oppnådd i sesongen eller ved kvalifisering. Det betyr at svømmeren skal ha fulgt og gjennomført den avtalte treningsforberedelsen og være i stand til å kunne yte sitt beste ved den forestående konkurransen. Klubben finner det ikke ansvarlig, både for svømmer og klubben, å sende svømmere av sted til konkurranse midt i en gjenopptreningsperiode eller under sykdom.

Treningsleir

Dette er også vår holdning i forhold til deltagelse på treningsleirer. Det er viktig for oss at svømmeren er i stand til å følge den oppstilte treningsplanen for leiren. Hvis, og dersom gruppetreneren og sportssjefen aksepterer en deltagelse under et gjenopptreningsforløp – skjer det kun ved dispensasjon fra sportssjefens side. Ved akutt sykdom, illebefinnende eller symptom på idrettsskade, forbeholder klubben seg retten til å hjemsende gjeldende svømmer. Det vil alltid kun skje under ordentlige og trygge rammer, f.eks. hvor svømmerens familie eller pårørende er orientert og kan hjelpe til i situasjonen. «Proof of fitness» gjelder selvfølgelig også for alle NSF-aktiviteter en svømmer skulle være tatt ut til.

Uforutsette omstendigheter

Skulle klubben fastslå at uforutsette omstendigheter er oppstått i forbindelse med bruken av disse kriteriene, vil sportssjefen og daglig leder ha full og uinnskrenket frihet til å løse problemet etter eget skjønn, med tanke på faktorer og omstendigheter de anser relevante.

November 2022

Stavanger Svømmeklubb.