

Trainingsgruppen HSG Schwimmteam

Leistungsgruppen Allgemein

Grundsätzlich erwarten wir von den Sportlern der Leistungsgruppen folgendes:

- Beim Training:
 - Pünktliches Erscheinen zur Einlasszeit des Trainings.
 - Aktive Teilnahme an der Erwärmung vor dem Wassertraining, d.h. den Erwärmungsplan selbstständig absolvieren oder unter Anleitung eines Übungsleiters oder älteren Sportlers die Erwärmung absolvieren
 - Anstrengungsbereitschaft/Leistungsbereitschaft = Erfüllen der im Training vorgegebenen Richtzeiten (nach Abzug einer Toleranz)
 - Trainingsmotivation = Konzentriertes Ausführen der im Training gestellten Aufgaben. Nicht ablenken lassen z.B. durch Quatschen, längere Toilettenpausen o.ä.
 - Toilettenpausen während des Wassertrainings möglichst auf eine Pause begrenzen mit maximal 3-5 Minuten Länge.
 - Mindestens **80%** Anwesenheit bei den Trainingseinheiten. Jede Abwesenheit erscheint in der Statistik unabhängig davon, welche Ursache die Abwesenheit hat.
 - Abmeldung vom Training beim jeweiligen Trainer unter Angabe eines Grundes.
- Bei Wettkämpfen:
 - Vorbereitung auf den Wettkampf (Wann schwimme ich was mit wie viel Pause.).
 - Erscheinen in Vereinskleidung und Schwimmen mit Vereinsbadekappe.
 - Selbstständige konzentrierte Vorbereitung auf den jeweiligen Start (Erwärmung nach Erwärmungsplan mind. 20 min vor dem nächsten Start, pünktliches Erscheinen beim Vorstart).
 - Vor jedem Start letzte Tipps beim Trainer holen.
 - Nach jedem Start eine Auswertung beim verantwortlichen Trainer abholen.
 - Bewusste und aktive Pausengestaltung je nach Länge der Pause
 - Anfeuern der Teamkameraden.
 - Teilnahme an der Siegerehrung, wenn eine Platzierung erreicht wurde.
 - Verbleib bis zum Ende der Veranstaltung.

Normen der Leistungsgruppen

Gruppe	Seepferdchen	Seekobras/Oktopus	Robben	Delfine	Hammerhaie	Weißer Haie
Typ	Anfänger	Anfänger	Grundlagentraining	Grundlagentraining	Aufbautraining	Leistungstraining
Alter	Ab 5-6 Jahre	Ab 7-8 Jahre	Ab 8-9 Jahre	Ab 10-11	Ab 11 Jahre	Ab 13 Jahre
Wasser-TE pro Woche	1 x 45 Minuten	2 x 45 Minuten	3 x 60 Minuten	3 x 60 Minuten	3 - 4 x 75 - 90 Minuten	5 x 90 Minuten
Landtraining pro Woche		TE Zuhause	1 x TE Zuhause	1 x TE Zuhause	1 x 60 Minuten 1 x TE Zuhause	1 x TE Zuhause
Mind. Teilnahme an Wettkämpfen	0	2	2	3	4	4
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • Seepferdchen-Abzeichen 	<ul style="list-style-type: none"> • Voraussetzung der Seepferdchen; • Brust, Rücken in Grobform 	<ul style="list-style-type: none"> • Voraussetzung der Seekobras; • Kraul, Delfinbeine in Grobform • Bronze-Abzeichen 	<ul style="list-style-type: none"> • Voraussetzung der Robben; • Delfin, Wenden in Grobform • Silber-Abzeichen 	<ul style="list-style-type: none"> • Voraussetzung der Delfine; • Brust, Rücken, Kraul in Feinform • Gold-Abzeichen • Qualifikation für die LM auf mind. einer olympischen Strecke • Ab 2023 mindestens Team Bronze 	<ul style="list-style-type: none"> • Voraussetzung der Hammerhaie; • Starts, Wenden in Feinform • Qualifikation für die LM auf mind. zwei olympischen Strecken • Ab 2023 mindestens Team Silber
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an vereinsinternen Wettkämpfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Bronze-Abzeichen • Teilnahme an kindgerechten Wettkämpfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Silber-Abzeichen • Teilnahme an Wettkämpfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Gold-Abzeichen • Teilnahme an Wettkämpfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Qualifikation LM • Norm für das Top Team 	<ul style="list-style-type: none"> • Qualifikation NDM • Norm für den Landeskader

Hinweise zu den Normen

- Landtraining/Krafttraining sollte ggf. eigenständig Zuhause nach Plänen des jeweiligen Trainers absolviert werden.
- Trainingspläne werden den Sportlern ab der Gruppe Hammerhaie vor dem Training bekannt gemacht.
- In die Mindestteilnahme an Wettkämpfen fließen nur offizielle Wettkämpfe ein, d.h. vereinsinterne Wettkämpfe (z.B. CM) zählen nicht. Die in der Tabelle angegebene Zahl bezieht sich immer auf eine ganze Saison (Ende Sommerferien bis Anfang Sommerferien)
- Die Überprüfung, ob die Voraussetzungen erfüllt werden, erfolgt zweimal jährlich: Zum Ende des Kalenderjahres (Weihnachtsferien) und zum Saisonende im Sommer (mind. 4 Wochen vor den Sommerferien). Bei Nichterfüllung der Voraussetzungen erfolgt ein Gespräch mit den Eltern, dem jeweiligen Sportler und dem Trainer der Gruppe über die weitere Gruppenzugehörigkeit. Sollte sich die Nichterfüllung der Voraussetzung bereits frühzeitig abzeichnen, erfolgt bereits zu diesem Zeitpunkt ein Gespräch mit den Eltern. (mind. 3 hinweisende Elterngespräche vor Wechsel)
- Die endgültige Entscheidung über die Gruppenzugehörigkeit und die Teilnahme an Wettkämpfen eines Sportlers treffen die Trainer.
- Unser Ziel ist es, dass die Trainingsgruppen möglichst homogen sind, d.h. auf dem gleichen Technik-Stand und ähnliche Zeiten.
- Die Normen für die Kader-Teams des HSG-Schwimmteams sind der Tabelle HSG-Kadernormen zu entnehmen. Bei einigen Gruppen ist die Zugehörigkeit zu einem HSG-Kaderteam eine Voraussetzung. Diese Regelung tritt erst ab dem Jahr 2023 wieder in Kraft.
- Die Normen für den Landeskader des Landesschwimmverbands Mecklenburg-Vorpommern sind der Webseite des Verbandes zu entnehmen. (<https://www.svmv-online.de>)
- Die Eltern eines jeden Sportlers erhalten halbjährlich (vor den Sommerferien und zum Jahresende) eine Auswertung über die Anwesenheit bei den Trainingseinheiten, die individuelle Entwicklung des Sportlers/der Sportlerin unter Einbeziehung der Leistungen im Training und bei Wettkämpfen. Außerdem findet halbjährlich eine Elternversammlung zum aktuellen Leistungsstand der Gruppe statt.

HSG-Kadernormen

Punkte nach der jeweils aktuellen Rudolph-Tabelle

Alter	Team Bronze	Team Silber	Top Team
8 und jünger	1	2	4
9	1	3	5
10	1	3	5
11	1	3	6
12	2	4	7
13	2	4	7
14	2	4	7
15	2	4	8
16	2	4	8
17	3	5	9
18 und älter	3	5	9

Breitensportgruppen

Grundsätzlich erwarten wir von den Sportlern der Breitensportgruppen folgendes:

- Pünktliches Erscheinen zur Einlasszeit des Trainings.
- Den Anweisungen des jeweiligen Trainers folgen.
- Abmeldung bei Nicht-Teilnahme am Training.

Gruppe	Seeigel	Seelöwen	Seesterne
Typ	Breitensport	Breitensport	Wettkampforientierter Breitensport
TE pro Woche	1 x 45 Minuten	1 x 45 Minuten	1 x 45 Minuten
Alter	Ab 8 Jahre	Ab 8 Jahre	Ab 10 Jahre
Wettkampfteilnahme	Nur vereinsintern	Nur vereinsintern	Ja
Voraussetzung	<ul style="list-style-type: none"> • Brust in Grobform 	<ul style="list-style-type: none"> • Brust, Rücken in Grobform 	<ul style="list-style-type: none"> • Bronze-Abzeichen • Brust, Rücken, Kraul in Grobform • Regelmäßige Teilnahme am Training (mindestens 75%)
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Technik • Erlernen der Rücken-Technik • Bronze-Abzeichen 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Technik • Erlernen der Kraul-Technik • Bronze-Abzeichen 	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an Wettkämpfen • Verbesserung der Technik • Erlernen der Delfin-Technik • Silber-Abzeichen