

Oppmøtekrav for Elitegrupper og Konkurransesgruppe A

Det er absolutt ønskelig at utøverne trener det antall treninger som er satt opp for disse gruppene. For at en gruppe skal fungere og utvikles må utøvere ønske å komme på trening, komme på trening, gi av seg selv og bidra når de er der. Med dette som utgangspunkt er oppmøtekravene å betrakte som minimumskrav.

Utøvere omfattet av Bestemmelser om barneidrett (til og med det året de fyller 12 år), vil bli fulgt opp i tråd med bestemmelsene om barneidrett.

Oppmøtekrav

- For Konkurransesgruppe A er oppmøtekravet 75 %.
- For Elitegruppe B er oppmøtekravet 80 %.
- For Elitegruppe A er oppmøtekravet 90 %.

Grunnlag for oppmøte

Følgende aktiviteter/treninger inngår ved beregning av oppmøte for utøverne i den enkelte gruppe, hvor hver enkelt trening og stevnedag medregnes:

- De stevner/konkurranser gruppen er påmeldt.
- Treninger på treningsksamlinger i høst-, vinter- og påskeferie, samt oppstarts leir (august).

Treninger for Elitegruppe A og B

Dag	Sted	Tid	Trening	Kommentar
Mandag	Giske	06:15-07:45	Morgentrening**	
Mandag	Sandvika	16:00-18:00	Svømming	
Mandag	Sandvika	18:00-18:30	Basis*	
Tirsdag	Giske	06:15-07:45	Morgentrening**	
Tirsdag	Stangeland	18:00-19:30	Basis*	
Tirsdag	Giske	19:45-22:00	Svømming	
Onsdag	Sandvika	16:00-18:00	Svømming	
Torsdag	Giske	06:15-07:45	Morgentrening**	
Torsdag	Sandvika	16:00-18:00	Svømming	
Torsdag	Sandvika	18:00-18:30	Basis*	Kun oddetallsuker
Fredag	Giske	06:15-07:45	Morgentrening**	
Fredag	Giske	18:45-19:30	Basis*	Kun partallsuker
Fredag	Giske	19:45-21:30	Svømming	Kun partallsuker
Fredag	Riska	19:00-21:00	Svømming	Kun oddetallsuker
Lørdag	Giske	08:00-08:45	Basis*	
Lørdag	Giske	08:45-11:00	Svømming	
Lørdag	Giske	14:45-17:00	Svømming	
**Morgentrening (pr uke)	<ul style="list-style-type: none"> • 3 morgentreninger for Elitegruppe A. • 1 morgentrening for Elitegruppe B, fra og med det året de fyller 15 år. 			
*Basistrening (pr uke)	<ul style="list-style-type: none"> • Alle basistreninger for Elitegruppe A. • 3 basistreninger for Elitegruppe B. 			

Treninger for Konkurransgruppe A

Dag	Sted	Tid	Trening	Kommentar
Mandag	Giske	18:45-19:30	Basis	
Mandag	Giske	19:30-21:15	Svømming	
Tirsdag	Sandvika	16:00-18:00	Svømming	
Onsdag	Giske	18:45-19:30	Basis	
Onsdag	Giske	19:45-21:30	Svømming	
Fredag	Giske	19:00-19:30	Basis	Kun oddetallsuker
Fredag	Giske	19:45-21:30	Svømming	Kun oddetallsuker
Fredag	Riska	19:00-21:00	Svømming	Kun partallsuker
Søndag	Riska	11:00-13:00	Svømming	
Søndag	Giske	15:45-18:00	Svømming	

Generelt

Deltagelse på organisert trening i andre idretter, kan også medregnes i oppmøtestatistikken, dersom dette er avtalt med trener. Slik deltagelse kan utgjøre inntil 10 % av totalen.

Fravær

Ved behov for fravær må dette meldes til trener for gruppen så snart som mulig, fortrinnsvis før fraværet inntreffer. Dette ansvaret har utøvernes foreldre. Gyldig fravær vil være begrenset til denne type fravær (eks):

- Fravær som følge av sykdom.
- Fravær som følge av deltagelse i dåp, konfirmasjon, bryllup, etc.
- Fravær i forbindelse med ferie. For utøvere på Elitegruppe A, er dette inntil 3 uker etter NM langbane (juli) og inntil 1 uke etter Junior NM (november) og Senior NM (mars), dvs. inntil 5 uker totalt.
- Fravær i forbindelse med forberedelser til avsluttende prøver/eksamener ved skolegang.

Utøvere som er skadet forventes å trene det som er mulig eller alternativt, fortrinnsvis sammen med gruppen og i samråd med trener. Ved lengre tids sykdom eller skade, kan det være hensiktsmessig å vurdere andre løsninger, deriblant innplassering i en annen gruppe.

Oppfølging

Utøvernes oppmøte vil bli fulgt opp månedlig. Er man under oppmøtekravet vil trener ta dette opp med aktuelle utøvere og de vil få mulighet til å forbedre dette i påfølgende måned. For utøvere under 15 år involveres foreldre i forkant. Er oppmøtet i påfølgende måned fortsatt lavt vil utøver tilbys plass i Treninggruppen. Aksepteres ikke tilbudet vil beslutning vedrørende innplassering i gruppe bli fattet av Sportslig Utvalg ved sesongslutt (nyttår og sommer).

Ved lengre tids sykdom eller skade, skal ansvarlig trener for utøverens gruppe ta dette opp til behandling i Sportslig Utvalg, som innstiller saken til endelig behandling i Styret i klubben, hvor det fattes en beslutning. Før saken endelig behandles i Styret er det krav til at det skal holdes et møte mellom utøver, hovedtrener og nestleder og/eller leder i klubben. For utøvere under 18 år er det krav til at foreldre/foresatte skal involveres og inviteres med til et slikt møte. Det legges vekt på en god prosess fra klubbens side, og det skal legges til rette for at utøvere, som evt. flyttes til andre grupper i en periode, skal ha reelle muligheter til å komme tilbake til gruppen ved neste opptak, såfremt man tilfredsstiller kravene til gruppen.