

# Leistungsgruppen

Hier finden Sie eine Übersicht über alle Leistungsgruppen mit den vom Trainer gestellten Anforderungen an die Schwimmerinnen und Schwimmer

## TOP-Team

Trainingszeiten	Montag 17.15 - 20.00 mit Stabi-Training Dienstag 17.15 - 20.00 mit Stabi-Training Freitag 17.30 - 20.00 mit Lauf-Training Samstag 08.45 - 11.00
Voraussetzungen	Vier mal Training pro Woche, regelmäßige Teilnahme an Wettkämpfen und Meisterschaften, Bereitschaft der Eltern den Verein zu unterstützen, z.B. als Kampfrichter, bei Fahrten zu Wettkämpfen, als Helfer bei Vereinsveranstaltungen, usw. <b>ALLE MÜSSEN EINE WETTKAMPFLIZENZ HABEN UND DIE WETTKAMPFKOSTENBETEILIGUNG IN HÖHE VON 75,- EURO IST ZUSÄTZLICH ZU BEZAHLEN!</b>
Altersstruktur	Ab 12 Jahre
Aufstieg bzw. Gruppenerhalt	Über den Aufstieg bzw. den Verbleib im TOP-Team entscheidet immer das zur Zeit aktive Trainerteam.

## TOP-Team Nachwuchs

Trainingszeiten	Montag 17.15 - 19.30 mit Stabi-Training Dienstag 17.15 - 19.30 mit Stabi-Training Freitag 16.30 - 18.30 mit Lauf-Training Samstag 08.45 - 10.30
Voraussetzungen	Vier mal Training pro Woche, regelmäßige Teilnahme an Wettkämpfen mit dem Ziel sich für Meisterschaften zu qualifizieren, Bereitschaft der Eltern den Verein zu unterstützen, z.B. als Kampfrichter, bei Fahrten zu Wettkämpfen, als Helfer bei Vereinsveranstaltungen, usw. <b>ALLE MÜSSEN EINE WETTKAMPFLIZENZ HABEN UND DIE WETTKAMPFKOSTENBETEILIGUNG IN HÖHE VON 75,- EURO IST ZUSÄTZLICH ZU BEZAHLEN!</b>
Altersstruktur	11 – 13 Jahre
Aufstieg bzw. Gruppenerhalt	400m Kraul in 8 Minuten, 100m Rücken in 1:45 Minuten, 50 Delfin incl. Start und Wende in 1:00 Minute, 400m Lagen Koordination, 100m Brust Koordination, 100m Rücken Koordination, Kraul Rollwende, 200 Lagen in 4:30 Minuten incl. Starts und Wenden, 200m Brust in 4 Minuten incl. Starts und Wenden, 100m Paddeln (Skullen), 100m Delfin Koordination, Rollwende Rücken

## Wettkampfgruppe 2 im zweiten Jahr

Trainingszeiten	Montag 16.30 - 18.00 Dienstag 16.30 - 18.00 Freitag 16.30 - 17.30 Samstag 10.45 - 12.00
Voraussetzungen	Drei bis vier mal Training pro Woche, regelmäßige Teilnahme an Wettkämpfen, Bereitschaft der Eltern den Verein zu unterstützen, z.B. als Kampfrichter, bei Fahrten zu Wettkämpfen, als Helfer bei Vereinsveranstaltungen, usw. <b>ALLE MÜSSEN EINE WETTKAMPFLIZENZ HABEN UND DIE WETTKAMPFKOSTENBETEILIGUNG IN HÖHE VON 50,- EURO IST ZUSÄTZLICH ZU BEZAHLEN!</b>
Altersstruktur	9 – 11 Jahre
Aufstieg bzw. Gruppenerhalt	200m Kraul in 4 Minuten incl. Start und Wenden, 50m Brust oder Rücken unter 1:00 Minute incl. Start und Wenden, 50m Kraul Rollen, 50m Rücken einarmig, 100m Delfin oder Kraul Beine in Seiten-, Rücken- und Bauchlage, 25m Delfin, Lagenwenden, 100m Lagen in 2 Minuten, 100m Kraul in 1:45 Minuten, 100m Lagen einarmig, 50m Baumstamppaddeln, 25m Brust rechter Arm und linkes Bein u.u., Rücken Start.

## Wettkampfgruppe 2 im ersten Jahr

Trainingszeiten	Montag 16.30 - 18.00 Dienstag 16.30 - 18.00 Freitag 16.30 - 17.30 mit Lauf-Training Samstag 10.45 - 12.00
Voraussetzungen	Drei bis vier mal Training pro Woche, regelmäßige Teilnahme an Wettkämpfen, Bereitschaft der Eltern den Verein zu unterstützen, z.B. als Kampfrichter, bei Fahrten zu Wettkämpfen, als Helfer bei Vereinsveranstaltungen, usw. ALLE MÜSSEN EINE WETTKAMPFLIZENZ HABEN UND DIE WETTKAMPFKOSTENBETEILIGUNG IN HÖHE VON 50,- EURO IST ZUSÄTZLICH ZU BEZAHLEN!
Altersstruktur	8 – 10 Jahre
Aufstieg bzw. Gruppenerhalt	100m Kraul oder Rücken, 25m Brust Armzug mit Kraul Beinschlag, 25m Brust ein Armzug mit zwei Beinschlägen, 16m tauchen mit korrektem Tauchzug, 25m Delfin Beinschlag in bauchlage, Rücken Start, Rücken Wende, 200m Brust oder Kraul, 50m Delfin einarmig, 25 Kraul Wechselzug hinten ablösen, 25m Rücken Wechselzug, 25m Delfin Beinschlag in Rückenlage, Kraul Rollwende, Rücken Rollwende
<b>Fördergruppe</b>	
Trainingszeiten	Montag 16.30 – 17.15 oder Dienstag 16.30 – 17.15 und Freitag 15.30 - 16.30
Voraussetzungen	Zwei mal Training pro Woche, Teilnahme an einigen Wettkämpfen, Bereitschaft der Eltern den Verein zu unterstützen, z.B. bei Fahrten zu Wettkämpfen, als Helfer bei Vereinsveranstaltungen, usw. ALLE MÜSSEN EINE WETTKAMPFLIZENZ HABEN UND DIE WETTKAMPFKOSTENBETEILIGUNG IN HÖHE VON 25,- EURO IST ZUSÄTZLICH ZU BEZAHLEN!
Altersstruktur	7 – 9 Jahre
Aufstieg bzw. Gruppenerhalt	50m Rücken, 25m Kraul einarmig mit Atmung, 25m Rücken einarmig mit Rollen, 4m Gleiten nach Abstoß in Bauch- und Rückenlage, Kraul Start, Kraul Kippwende, 100m Schwimmen, 50m Kraul 2er Wechselzug, 25m Paddeln in Rückenlage, Brust Start und Brust Kippwende