



ÍRB

**Röðun í hópa og æfingafjöldi / Framtíðarhópur og Afrekshópur**

Hópur / Æfingatímabil	Aldur *	Viðmið til að komast í hópinn	Æfingafjöldi
Framtíðarhópur 08. ágúst– 30. júní	13 ára * Lágmarksaldur 10 ára	Getur synt 200m skrið undir 3:00 í 25m laug eða 3:10 í 50m laug , 200m bringusund undir 3:45 í 25m laug eða 3:55 í 50m laug, eða annað 200m sund undir 3:30 í 25m laug eða 3:40 í 50m laug.	Sund 6 x í viku 1 klst. og 45 mín. Þrek 2 x í viku 45 mín.
Aftekshópur 08. ágúst – 07. júlí	16 ára * Lágmarksaldur kvk. á 13 ára þ.e. telpur. kk. 15 ára þ.e. piltar	425 Fina stig í tveimur sundum, 200 m skriðsundi og einhverju öðru sundi í 25m eða 50m laug.	Sund 9 x í viku 2 klst. Þrek 4 x í viku 1 klst.

\* Sjálfkrafa gjaldgengur í hópinn en með fyrirvara. Aldur er ekki alltaf notaður, heldur miðast röðun einnig við líkamlega og andlega getu í samráði við þjálfara og foreldra. Flutningar milli hópa eru eftir jólamót, páskamót og AMÍ. Aldur miðast við á árinu.

Aðlögun úr Framtíðarhóp yfir í Aftekshóp eru skipaðir tvisvar í samráði við þjálfara. Í lok ágúst og lok janúar þegar sundmenn eru orðnir nálægt lágmarkstímunum og tilbúnir, mætingarlega, líkamlega, andlega og félagslega. Aðlögunaræfingar eru tvisvar í viku, á fimmtudögum + ein morgunæfing.

Tilfærsla úr Framtíðarhóp yfir í Aftekshóp fer fram þegar sundmaður stenst þær æfingakröfur sem settar eru fram.

Sundmönnum í Framtíðarhóp á 13. ári kvk. og 14. ári kk. er frjálst að mæta á allar morgunæfingar, þrátt fyrir að vera ekki komin í aðlögun.

Félagslegt: Allir þessir hópar eru með eina samverustund utan sundæfinga í leik eða viðburði fyrir og eftir áramót til að efla félagstengsl.

Þrekæfingar: Eru partur af þeim æfingum sem tilheyra þeim hóp sem sundmaðurinn tilheyrir, til að viðhalda jafnvægi í líkamanum.

Lágmarksmæting á sundæfingar til að tilheyra Aftekshópi eru allar síðdegisæfingar og ein morgunæfing eða alls 7 æfingar + þrekæfingar.