

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



Sportsplan for Asker Stup 2017- 2020

HOVEDMÅL:

Asker-stup skal bli en stupeklubb som deltar i nasjonale konkurranser.

DELMÅL:

1. Implementere stupskolen. (er utført)
2. Alle deltakere skal gjennomføre stupskolen.
 - a. Trene 2 ganger i uken, i 1,5 time.
 - b. Avholde nivåprøver.
3. Alle deltakere som har gjennomført stupskolen skal få og kjenne til sitt eget program program.
 - a. Lage tilpassede program.
4. Alle trenere skal minst ha «trener 1 kurs».
 - a. Utdanningsplan.
5. Minst en dommer i klubben.
 - a. Dommer utdanning.
6. Avholde klubbmesterskap 1 gang i året.
7. Deltakelse i TIR og Regionalt stevne.
8. Økt treningstid.
 - a. Mer bassengtid.
 - b. Samarbeide med synkront, trening på land (i gymsal med trampoline, matte, osv.)
 - c. Rekrutering av flere trenere.
 - d. Avholde treningsleir (samarbeid med Bærum)
9. Ha en nedskreven terminliste.

TIDSPLAN:

Delmål	Trener	Tidsfrist	Utført?
1	_____	Utført	Gjennomført
2	Lasse	Fortløpende	
3	Matias	Fortløpende	
4	Lasse	Påske/sommer 2017	
5	_____	2020	
6	Casper	Innen 31.12.2017	
7	Lasse	Høsten 2017	
8	Lasse	Innen sommer 2017	
9	Lasse	Innen 01.01.2017	

EKSTRA PUNKTER:

- Røyken-bad (mulighet for bassengtid)