

## Uttakskriterier konkurransesvømmere høsten 2020:

Stevne/leir	Deltakelsekriterier	Oppmøtekrav fra sesongstart	Andre kriterier / kommentar
Arabersvøm	Alle	3 ganger per uke	
SSK Kvaliken	Alle med oppfylt oppmøtekrav	5 ganger per uke	
Høstferietrening hjemme	Alle	3 ganger per uke	
NM Ungdom	Kvalifiserte	6 ganger per uke	
Søtt+Salt Cup	Alle som ikke har vært på NM Ungdom og/eller Nordsjøstevnet	4 ganger per uke	
Nordsjøstevnet	Kvalifiserte	5 ganger per uke	For å delta på hele stevnet må man ha minst 2 krav. Dersom man har 1 krav, deltar man kun den aktuelle dagen
NM Kortbane	Kvalifiserte	6 ganger per uke	
Sandnes Open	Alle med lisens som ikke har vært på NM Kortbane	4 ganger per uke	
CC Solution Cup	Alle med lisens	4 ganger per uke	

*Opsjon: Det ses på muligheten for et langbanestevne for NM-ungdom, junior og senior svømmerne i november/desember. Det er ingen langbanestevner i Norge per nå, men det sjekkes for muligheter og alternativer utenlands. Per nå har vi ikke funnet noe, men dersom det finnes alternativer og det lar seg gjennomføre ifht reiserestriksjoner, så ønsker vi et langbanestevne for disse svømmerne.*  
 Uttakskriteriet: NM-krav for nevnte grupper og 6 treninger per uke.

*Oppmøtekrav: For å delta på stevnene må oppmøtekrav være innfridd. Oppmøtekravet gjelder fra skolestart (uke 33) og frem til det aktuelle stevnet. Eksempel 1: For å delta på NM Ungdom må man ha klart krav og ha over 6.0 treninger i gjennomsnitt per uke fra uke 33 og frem til stevne. Eksempel 2: For å delta på Sandnes Open må man ha over 4.0 treninger i gjennomsnitt per uke frem til stevne. Trenerne fører oppmøte. Dersom svømmere/foreldre lurer på status rundt sitt oppmøte, kan hovedtrener kontaktes.*

*PS: Det kan komme fortløpende endringer pga Covid-19.*

### Generelle oppmøtekrav:

Stevne	Oppmøtekrav per uke
Lokale stevner uten reising	3
Mindre reisestevner i Stavanger/Bergen	4
Større stevner type Nordsjøstevnet og utvalgte lokale stevner i Stavanger/Bergen	5
NM og NM Ungdom	6

**Sykdom/skade/eller lignende:** Ved sykdom, skade eller lignende kan hovedtrener gi dispensasjon til å delta på stevnet/leiren selv om oppmøtekravet ikke er innfridd.