

Elite-Holdet og Elite-Pro

Regler for deltagelse på Elite-Pro :

1. Kun for svømmere med klare sportslige ambitioner.
2. 9 x træning pr. uge (heraf de fem aftentræninger og lørdag) evt en fridag
3. Minimum 3 (2 for nystartede) styrketræningspas pr. uge, og planlagt Dryland
4. Er man sat af Elite-Pro kan man ikke vælge Elite-Pro igen i kommende periode.
5. I tilfælde af at Sportscollegie Horsens tilbyder uddannelse, forventes det at Elite-Pro svømmere ansøger dette, dog kun hvis det er muligt på den skole svømmeren går på.
6. Svømning har efter skole/uddannelse 1 prioritet, dvs. fester, biografture osv. er *ikke* gyldig fraværsgrund.

Regler for deltagelse på elite trin 1 holdet:

1. kun for svømmere med klare sportslige ambitioner
2. minimum 7 x træning om ugen
3. styrketræning er stadig frivillig, dog ses det gerne at svømmeren tilmelder sig det.
4. Tilbud om deltagelse på Elite-Pro pr. 1/8 og 1/1. dette aftales direkte med cheftræneren.
5. Man skal minimum have svømmet på Elite-B-Pro i 1/2 sæson.
6. viger man fra aftalerne vil man efter en advarsel blive sat tilbage på elite
7. Svømning er efter skole/uddannelse 1 prioritet, dvs. Fester, biografture osv. er *ikke* gyldig fraværsgrund

Regler for deltagelse på Elite-Holdet:

1. Minimum 6 x træning pr. Uge (her af de fem aftentræninger og lørdag). Der ud over gælder det, at hvis man vil have fri fra en aftentræning, tages der en morgentræning i stedet. Også ud over den ekstra træning der eventuelt er aftalt med træneren, i de perioder hvor der trænes det.
2. der ud over ses det gerne at svømmeren har tilmeldt sig styrketræning, og følger et sådan forløb. Har man tilmeldt sig styrketræning skal den planlagte træning følges. Der skal deltages i planlagt Dryland.
3. Tilbud om deltagelse på Elite-Pro pr. 1/8 og 1/1. dette aftales direkte med cheftræneren.
4. Svømning er efter skole/uddannelse 1 prioritet, dvs. Fester, biografture osv. er *ikke* gyldig fraværsgrund

Elite-B-Pro og Elite-B

Regler for deltagelse på Elite-B-Pro:

1. Minimum 6 x træning pr. uge (der er tilbud om en morgentræning med eliteholdet fredag (05.45))
2. Er man sat af Elite-B-Pro kan man ikke vælge Elite-B-Pro igen i kommende periode.
3. Har man svømmet på Elite-B-Pro i min. 1 år OG er kvalificeret til DÅM Gr. 1 - Tilbydes plads på Eliteholdet
4. Svømning har efter skole/uddannelse 1 prioritet, dvs. fester, biografture osv. er ikke gyldig fraværsgrund.
5. Tilbud om deltagelse på Eliteholdets udlandstræningslejr.

Regler for deltagelse på Elite-B:

1. 5 x træning pr. Uge (der er tilbud om morgentræning med eliteholdet fredag morgen (05.45))
2. Tilbud om deltagelse på Elite-B-Pro pr. 1/8 og 1/1, aftael med cheftræneren.
3. Er man på elite B, har man gjort op med sig selv at det er svømning man vil.

På næste side er der et skema over fordelene ved de forskellige hold

Aktivitet	Elite B (5 tr)	Elite B pro (6 tr)	Elite (6 tr)	Elite trin 1 (7 tr)	Elite pro (9 tr)
mesterskaber	Egen betaling	75 %	Egenbetaling	75 %	Gratis
invitationsstævner	Egen betaling	Egenbetaling + et stævne til 50 %	Egen betaling	Egenbetaling + et stævne til 50 %	50 %
Klubtøj Træningsdragt, shorts og t-shirts	Egen betaling	Egen betaling, 2 T-shirts gratis	Egen betaling	Egen betaling, 2 T-shirts gratis	Gratis (er man lige startet på ordningen (refunderes beløb efter ½ år, forudsat at der fortsættes!!))
Fysioterapi	Egen betaling	Egen betaling	Egen betaling	Egen betaling	Egenbetaling - benyt idrætslægerne og deres fysioterapeuter
klubtaske	Egen betaling	Egenbetaling 50 % refunderes efter ½ år på ordningen	Egenbetaling	Egenbetaling 50 % refunderes efter ½ år på ordningen	Gratis
Motions Forum	Egen betaling – 450 i kvartalet	Egen betaling – 450 i kvartalet	Egen betaling – 450 i kvartalet	Egen betaling – 450 i kvartalet	Gratis
Træningslejre	Egen betaling	Egen betaling	Egen betaling	Egen betaling	75 %
Kontingent	725 i kvartalet	880 i kvartalet	800 i kvartalet	880 i kvartalet	1100 i kvartalet

Talent og mini-talent: 550 kr i kvartalet

Delfin: 660 kr i kvartalet

Udgifter til landsholdsdeltagelse på landshold udtaget af Dansk Svømmeunion betales 100 % af klubben.