



ÍRB

Röðun í yngri hópa verkefni og æfingafjöldi / Gullfiskar – Háhyrningar

Hópur / Æfingatímabil	Aldur */ Æfingafjöldi	Viðmið til að komast í hópinn	Verkefni
Sundskóli / Gullfiskar 6 vikna námskeið	2 - 3 ára */ Foreldrar með 1 x 45 mín á viku	Byrjendur	Engin
Sundskóli / Silungar 28. ágúst – 8. maí	4 – 5 ára * 2 x 45 mín á viku	Öryggi í vatninu með og án aðstoðar. Hreyfanlegur í vatni	Sundsýning í nóvember og maí.
Sundskóli / Laxar 28. ágúst – 12. maí	6 ára * 2 x 45 mín	Getur synt 10m á tveimur sundum / áhersla á bringusund.	Sundsýning í nóvember og maí. Landsbankamót
Sprettfiskar 28. ágúst – 12. maí	7 – 8 ára * 2 x 1 klst. á viku	Getur synt án aðstoðar 25m á tveimur sundum undir 1:00 Mikil áhersla á bringusund	Jólamót, Páskamót, Speedo mótin og Landsbankamótið Bara mót hér heima
Flugfiskar 28. ágúst – 02. júní	10 ára * 3 x 1 klst. á viku	Getur synt 50m undir 1:30 á tveimur sundum	Jólamót, Páskamót, Speedo mótin og Landsbankamótið, Akranesleikar.
Sverðfiskar Akurskóli 28. ágúst – 02. júní	11 ára * 4 x 1 klst. og 15 mín á viku	Getur synt 100m fjórsund undir 3:00	Ýmis verkefni Sjá heimasíðu undir æfingahópar
Háhyrningar Vatnaveröld 19. ágúst – 30. júní	12 ára * Lágmarksaldur 7 ára 6 x 1 klst. og 30 mín á viku	Getur synt 200m skrið undir 4:00 í 25m laug eða 4:10 í 50m laug, eða annað 200m sund undir 4.30 í 25m laug eða 4.40 í 50m laug.	Ýmis verkefni Sjá heimasíðu undir æfingahópar

\* 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.

Aðlögunarhópar fyrir Sverðfiska og Háhyrninga eru skipaðir tvisvar í samráði við þjálfara, í lok október og lok febrúar þegar sundmenn eru orðnir nálægt lágmarkstímunum og tilbúnir, mætingarlega, líkamlega, andlega og félagslega. Aðlögunaræfingar fyrir Sverðfiska yfir í Háhyrninga er á þriðjudögum og aðlögunaræfingar fyrir Háhyrninga yfir í Framtíðarhóp eru á mánudögum og föstudögum.

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