



Gävle Simsällskap

en presentation av föreningen



**Gävle Simsällskap
bedriver verksamhet inom**

**Simskola – Nybörjargrupper –
Tävlingsgrupper –
Masters och Motion**



**Swish 1236 28 83 28
www.gavlesim.se
gavle.simsallskap@gmail.com**

Simskolan

Gävle SS bedriver
simskola från 5 års ålder



Vi har följande grupper:

Baddaren

Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs. Vi tar emot deltagare som fyller minst 5 år under året som simskolan, pågår.

Bläckfisken

Förkunskaper

Till gruppen Bläckfisken kommer man när man kan doppa huvudet, bubbla under vattnet och glida i 5 sek med en platta i händerna och ansiktet i vattnet. Denna grupp kan även passa barn som inte tidigare gått i någon simskola men som obehindrat doppar huvudet och hoppar från kanten.

Silverpingvinen

Förkunskaper

Uppflyttning till Silverpingvinen görs när man har nått färdigheterna för **Baddaren blå** och **Bläckfisken** och har stor trygghet i grunt vatten.

Guldpingvinen

Förkunskaper

När man har klarat färdigheterna för silverpingvinen det vill säga kan simma 10 meter på mage eller rygg på grunt vatten. Samt kan hoppa, doppa, glida och flyta på grunt vatten.

Anmälan görs på vår hemsida www.gavlesim.se

Hajgrupperna

är nästa steg när man har klarat av alla grupper i simskolans alla fyra nivåer och klarar av att simma i 25- metersbassängen



Guldfiskarna:

- Behärskar att simma 25 meter bröstsims på ett korrekt sätt, vinkla fötter, göra likadant med båda benen och ordentliga armtag.
- Kunna ligga på rygg och simma med korrekta ryggsimsben.

Bronshajarna:

- Klarar av målet för Bronshajen: simma 100 meter bröstsims.
- Klarar av korrekta bröstsimsvändningar, genom att sätta in båda händerna i kaklet.

Silverhajarna:

- Klarar av målet för Silverhajen: simma 100 meter där 25 ska vara på rygg samt kunna simma 12,5 meter i magläge därefter göra en rotation på djupt vatten och simma 12,5 meter på rygg.
- Provar även på fjärilsim.

Guldhajarna

- Klara av målen för Guldhajen: simma 200 meter varav 50 på rygg. Hoppa eller dyka från 1 meter. Simma 25 meter klädsim samt simma 12,5 meter i magläge därefter göra en rotation på djupt vatten och simma 12,5 meter i ryggläge.
- Klara av de krav som satts upp för Medley-gruppen: kunna simma rygg, bröst och frisisim.

Medley

är den första gruppen där man börjar träna för att så smått börjar att tävla efter att man har klarat av Hajgrupperna



Medley tränar 2 gånger i veckan

och tränar på alla simsätten,

med mycket teknikträning på fjärl, rygg, bröst och fritt

Medleysimmarna tävlar i 5-klubb, en tävling för nybörjare, där det finns ursimningstider, exempelvis 40 sek på 50 m fritt och 47,5 sek på 50 m bröst och 45 sek på 50 rygg. Detta gäller för de som är 12 år eller äldre, för de yngre är det lite långsammare tider, och sedan, när man klarat dessa tider går man vidare ett steg upp och tävlar i nästa lokala tävling som är Gästrikserien.

I Gästrikserien finns det också ursimningstider på de olika sträckorna. I Gästrikserien simmar man 25 och 50 m, fjärl, 50 och 100 m rygg, 50 och 100 m bröst och, 50, 100, 200 och 400 meter frsim, sedan när man klarat alla ursimningstider får man ett Gulddiplom och en fin Guldnl.

Tävlingsgrupp 2

är nästa steg efter Medley-gruppen

Här får man öka träningsdosen och man tränar 5 dagar i veckan mellan 1,5-2 timmar varje gång, med mycket teknikträning på alla simsätten fjäril, rygg, bröst och fritt.

Gruppen har även landträning en gång i veckan.

Gruppen har både tävlingssimmare och simmare som inte satsar så mycket på tävling.

Gruppen för de som vill träna men inte tävla, tränar 3 gånger i veckan och på sätt håller sin simning i trim.

När man är mogen för större uppgifter går man upp i Tävling 1.





Tävlingsgrupp 1

När man nått ett stadium där man klarar av att tävla i lite större sammanhang, som regionala och nationella tävlingar samt JDM, DM, JSM och SM, då får man träna och tävla i gruppen Tävling 1 där våra allra bästa simmare tränar och som är vår elitgrupp.

Vi har också några simmare som tillhör den översta halvan av den svenska simmareliten och som gör mycket bra reklam för Gävle SS.

Gruppen tränar 6 dagar i veckan, 5 dagar i bassängen med 2 timmar varje simpass, och den sjätte dagen har man landträning, dessutom är man ute på tävlingar nästan varannan helg.

Masters och Motion

Gävle Simsällskap
har grupper för
simmotion och
Masterssim



Masters- och Motionsgruppen tränar 3 gånger i veckan på Fjärran Höjderbadet

Simpassens längd bestämmer man själv, man kan träna tillsammans med andra, eller träna efter eget simpass.

Crawlkurser för vuxna

Vi har även crawlkurser för vuxna under vår- och höstterminerna.

Kurserna är mycket populära och brukar bli fulltecknade ganska fort. Mycket populära för de som tänker simma Vansbro, men även för de som bara vill lära sig simma crawl under lärarledda lektioner.

Se även vår hemsida www.gavlesim.se

Frågor

Har du frågor om Master och Motion är du välkommen att kontakta oss på vår e-postadress:

gavle.simsallskap@gmail.com

Bästa simföräldrar

Som ni säkert redan vet så har Gävle Simsällskap en ungdomsverksamhet med en ökande andel barn som är på väg in i tävlingssammanhang.

Att ha en sådan verksamhet kräver en mängd ledare och funktionärer. Som alla andra föreningar, är vi i ett stort behov av att rekrytera nya ledare och funktionärer.

För att säkra detta har GSS styrelse fattat ett beslut om att fokusera på att **rekrytera fler ledare/funktionärer/kommittémedlemmar** för att minska arbetsbelastningen på de frivilliga som är engagerade nu. Vi vill att minst en förälder per simmare deltar som funktionär, ingår i någon kommitté eller på annat sätt hjälper oss i klubben.

Nedan finns olika områden som ni kanske finner mer eller mindre intressanta att engagera er i. Vi har alla olika talanger och färdigheter och det kanske finns något område som vi inte ens har tänkt på men som Du som förälder eller anhängig tänker vore ett tillskott för GSS och våra ungdomar.

- Engagemang i styrelsen (dessa väljs av medlemmarna vid årsmötet)
- Ingå i Tävlingskommittén, (ser till att utrustning, tävlingsdatorer och övrigt fungerar på våra egna tävlingar)
- Ingå i Trivselkommittén, (fixar med förtäring till försäljning vid egna tävlingar mm)
- Tävlingsfunktionär

Hör gärna av er till gavle.simsallskap@gmail.com tala om vad ni vill hjälpa oss med för att barnen ska kunna utöva simidrott.

Gävle Simsällskap
Styrelsen