

# TRÄNINGSGRUPPER

På JKV följer vi Svenska Seglarförbundets riktlinjer när det gäller indelning i olika träningsgrupper. Vi seglar i träningsgrupperna grön, blå och röd. Gruppindelningen syftar till att göra träningen rolig och stimulerande genom att de som ligger på en likvärdig kunskapsnivå seglar tillsammans. Träningen anpassas till gruppens erfarenhet och kompetens. Även tränarens utbildningsnivå är anpassad efter gruppindelningen.

JKV strävar efter att hålla en hög säkerhet på alla träningar. Om gruppens seglare ligger på en ojämn kunskapsnivå, t ex inte behärskar en viss vindstyrka, kan det innebära en säkerhetsrisk på sjön.

Jämnare grupper ger tränaren förutsättningar att planera och genomföra ett givande träningspass för alla. Med hänsyn till både de mera erfarna seglarna, de mindre rutinerade seglarna och tränarna är det därför viktigt att vi följer gruppindelningarna.

## Indelning - träningsgrupper

### Grön grupp:

I Grön grupp krävs inga förkunskaper. Här lär du dig grunderna i segling blandat med lek och sjövätt. Du får låna optimistjolle av klubben och har träning en gång i veckan. Du ska kunna simma minst 200 meter och du skall vara mogen att följa en ledares instruktioner.

### Blå grupp:

Blå grupp är för dig som har gått i Grön grupp eller på annat sätt tillägnat dig motsvarande kunskaper. Du har skaffat eller står i begrepp att skaffa dig en

egen Optimist. Gruppen tränar två gånger i veckan och du deltar på poängseglingarna. Du deltar förutom i klubbens egna regattor även på andra kappseglingar i regionen, t ex Sörmlandscup, Upplandscup och regionkval.

### **Röd grupp:**

Röd grupp är för dig som vill träna och tävla på högre juniornivå. Träningen är målinriktad på en fortsatt utveckling som kappseglare. I Röd grupp kappseglar du på riksnivå, så förutom regionkval, seglar du VM-kval och JSM.

Svart seglare:

Som svart seglare tränar du minst två gånger i veckan och representerar Sverige på internationella mästerskap. De svarta seglarna i JKV tränar tillsammans med Röd grupp.

### **Regler för övergångar till nästa grupp**

Seglare skall av tränare bedömas kunna segla så pass väl att hon/han kan tillgodogöra sig träningen i nästa grupp och uppfylla kriterierna för den gruppen. Huvudregeln skall vara att seglaren skall ha eller stå i begrepp att skaffa en egen Optimistjolle för att få flytta till Blå grupp. Beslut om uppflyttning föreslås av tränaren och beslutas av Träningsansvarig i samråd med Träningskommittén. Beslut om uppflyttning föregås normalt av provsegling i nästa grupp.

Eventuella undantag från dessa regler skall alltid beslutas av Träningsansvarig på JKV tillsammans med Träningskommittén. Träningsansvarig och träningskommittén skall i första hand titta till seglarens kunskaper och förmåga och bara undantagsvis ta hänsyn till andra kriterier.