NYT SVØMMEKONCEPT 2023

I samarbejde med DGI

VIBORG SVØMMEKLUB

VANDTILVÆNNING

VS 0 — **BABY** *8 uger - 2 år*
Varmtvandsbassin (med forældre)

VS 1 — **BØRNESVØMNING** *2 - 4 år*
Varmtvandsbassin (med forældre)

VS 2 — **HALETUDSER** *4 - 5 år*
Varmtvandsbassin (med forældre)

VS 3 — **FRØER** *5 år*
Varmtvandsbassin

→ **FRØER** *6 - 9 år* — **VS 3+**
Varmtvandsbassin

LÆR AT SVØMME

VS 4 — **DELFINER**
Aldersgruppe
6-7 år
SVØMMESKOLE, niveau 1
Stort bassin, 30 min. vandtid

→ **DELFINER+** — **VS 4+**
Aldersgruppe
8-10 år
SVØMMESKOLE, niveau 1
Stort bassin, 2x 30 min. vandtid

VS 5 — **SØLØVER**
Aldersgruppe
7-8 år
SVØMMESKOLE, niveau 2
Stort bassin, 30 min. vandtid

→ **SØLØVER+** — **VS 5+**
Aldersgruppe
9-11 år
SVØMMESKOLE, niveau 2
Stort bassin, 2x 30 min. vandtid

VS 6 — **SPÆKHUGGER**
Aldersgruppe
8-9 år
SVØMMESKOLE, niveau 3
Stort bassin, 45 min. vandtid

→ **SPÆKHUGGER+** — **VS 6+**
Aldersgruppe
10-12 år
SVØMMESKOLE, niveau 3
Stort bassin, 2x 45 min. vandtid

TALENT

VS 7 — **HAJER**
Aldersgruppe
9-10 år
SVØMMESKOLE, niveau 4
Stort bassin, 2x45 min. vandtid

→ **HAJ JUNIOR 1** — **VS 7**
Aldersgruppe
10-12 år
SVØMMESKOLE, niveau 4
Stort bassin, 45 min. vandtid

VS 8 — *Aldersgruppe*
10-11 år
3x 60 min. ugenligt vandtid +
3x 30 min. ugenligt landtræning

→ **HAJ JUNIOR 2** — **VS 8**
Aldersgruppe
13 år +
60 min. vandtid

VS 9 — *Aldersgruppe*
11-12 år
4x 90 min. ugenligt vandtid +
3x 30 min. ugenligt landtræning

JUNIOR SVØMNING

KONKURRENCE

VS 10 — *Aldersgruppe*
12-15 år
5x 90-120 min. ugenligt vandtid +
3x 30-45 min. ugenligt landtræning

VS 11 — *Aldersgruppe*
15 år +
6-9x 90-120 min. ugenligt vandtid +
3x 30 min. ugenligt landtræning +
2x styrketræning

SPRINT — **VS 11**
(svømmere kan skifte til Sprint efter 1 år på VS 10)

VIBORG SVØMMEKLUB