

# SVØMNING I PARASPORT DANMARK



Parasport Danmark har i 2020/2021 udviklet strukturen for konkurrencesvømmere med funktionsnedsættelse. Vi vil gerne byde endnu flere børn og unge velkommen i vores svømmefællesskab, samt støtte svømmerne til at opnå deres potentiale i samspil med deres klubber.

### SVØMMESTABEN

I Parasport Danmark består svømmestaben af en konsulent, et svømmeudvalg samt holdtrænere og holdledere. Vores mål er at udvikle parasvømning for bredde såvel som elite i samspil med Dansk Svømmeunion, klubber, svømmere og forældre med flere.

Vores konsulent og trænere står klar med råd og vejledning til klubtrænere og klubber, så vi kan sikre, at svømmere med et handicap eller særligbehov får et godt svømmetilbud.

Vi hjælper nye svømmere i gang med et svømmetilbud. Nye kan kontakte os via [Ny i Parasporten](#) eller blive en del af vores [Rising Stars-projekt](#).

Vores svømmeudvalg arbejder for, at der er stævne muligheder for parasvømmere i Danmark.

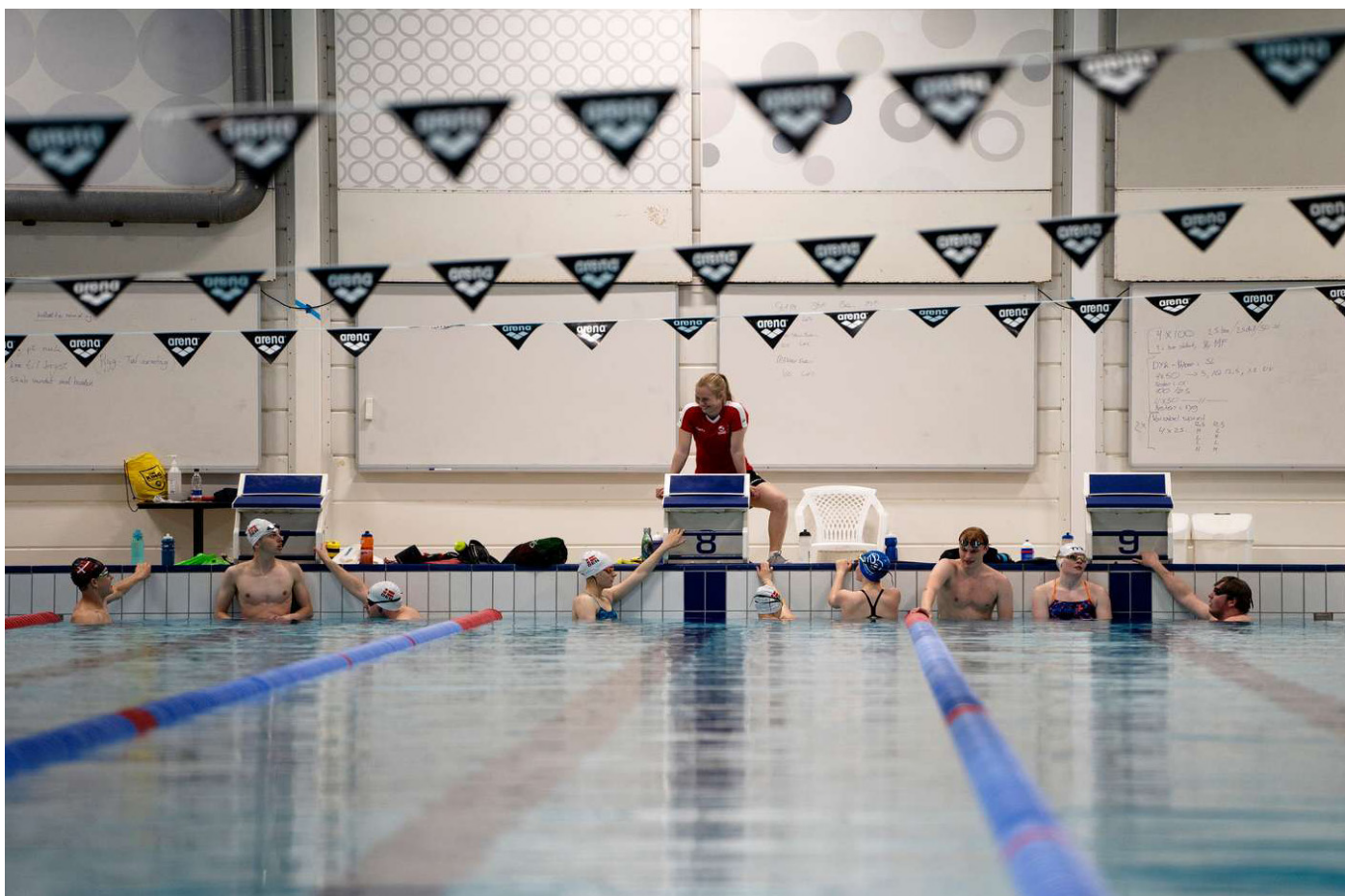
### HOLD I PARASPORT DANMARK

Vi giver unge parasvømmere mulighed for at samles på landsplan til træning, stævner og andre fællesaktiviteter. Dette er et supplement til klubtræningen. At være sammen med andre parasvømmere giver et helt specielt fællesskab, som er vigtig for udviklingen af den enkelte svømmer.

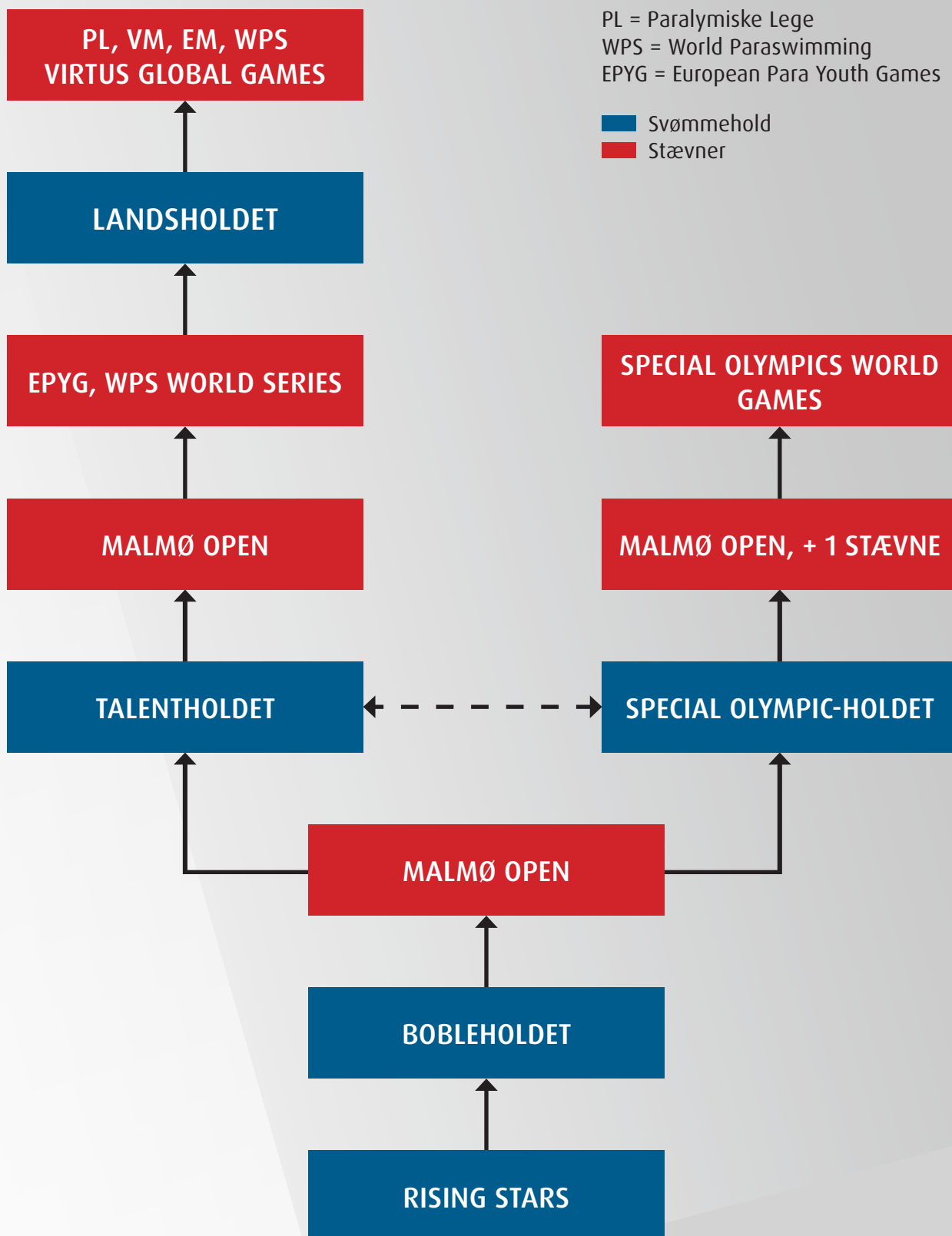
I Danmark har vi tradition for at vinde medaljer i svømning ved de Paralympiske Lege, og det vil vi gerne igen. Vores svømmestruktur er bygget op, så vi kan støtte svømmere på begynder-, årgangs-, junior- og landsholdsniveau.

### HVEM KAN DELTAGE?

For at deltage på de enkelte hold er der krav til ugentlig træning, og derudover skal man opfylde mindstehandicap. Holdene er for svømmere med et fysisk handicap, synshandicap og udviklingshandicap (med separate klasser for svømmere med Downs syndrom og autisme). Vi har konsulenter og klassifikatører klar til at vejlede om dette.



# PARASVØMMESTRUKTUR



## LANDSHOLDET

- Mål: At vinde medaljer ved mesterskaber
- Skal være internationalt klassificeret S1-S14, S16, S20
- Skal opfylde landsholdskravtider
- Skal træne på konkurrence hold og NTC øst/vest
- Forventet træning 6-9 x 90-120 min om ugen

## TALENTHOLDET

- Mål: At komme på landsholdet
- Skal være nationalt klassificeret
- Skal træne på konkurrence hold og NTC øst/vest
- Forventet træning 5-7 x 60-120 min om ugen

## BOBLEHOLDET

- Mål: At komme på talentholdet eller Special Olympic-holdet
- Skal være nationalt klassificeret S1-S14, S16, S20
- Skal træne på konkurrencehold og NTC øst/vest
- Forventet træning 3-4 x 60-90 min om ugen

## SPECIAL OLYMPICS-HOLDET

- Mål: Medaljer ved Special Olympics World Games og/eller at komme på talentholdet
- At være nationalt klassificeret S14, S16, S20
- At træne på klubhold
- Forventet træning 3 x 60 min om ugen

## RISING STARS

- Mål: At komme på bobleholdet
- At træne 1 gang ugentlig til Rising Stars træning + træne på klubhold med tiden
- Svømmere skal være screenet for opfyldelse af mindstehandicap i S1-S14, S16 eller S20



## TEAM RISING STARS

Svømning er sammen med bordtennis og atletik en del af Parasport Danmarks Rising Stars-projekt, der går ud på at udvikle gode træningsmiljøer for børn i alderen 7 – 15 år. Målet er at tilbyde et hold, hvor man kan blive bedre til at svømme sammen med andre med et handicap eller særligbehov. Her har svømmetrænerne lidt ekstra tid og fokus på den enkelte svømmer. Trænerne har erfaring med at træne parasvømmere. Der bliver stillet krav under trygge rammer. Hvis svømmeren ikke allerede er en del af en svømmeklub, hjælper vi med at finde et egnet svømmetilbud. Svømmer man allerede i en klub, kan man svømme her som et ekstra tilbud. Vi tilbyder træning én gang om ugen.

### • Rising Stars Århus, Bettina Fisker

E-mail: bef@parasport.dk

Mobil: 3194 1434

### • Rising Stars Odense, Brian Marshall

E-mail: brian.marshall@frem-odense.dk

Mobil: 2210 7005

### • Rising Stars København, Anne-Dorte Andersen

E-mail: ada@parasport.dk (starter august 2021)

Mobil: 2134 4424

### • Rising Stars Korsør, Anne-Dorte Andersen

E-mail: ada@parasport.dk (starter august 2021)

Mobil: 2134 4424



## NATIONALT TRÆNINGSCENTER VEST/ØST

På samme tid som Risings Stars-træning i Århus og København tilbyder vi én ugentlig træning for svømmerne på boble-, talent- og landsholdet. Det er obligatorisk at svømmerne på de hold deltager mindst én gang om måneden i fællestøtningen, men gerne mere. Her tilbydes træning for vores konkurrencesvømmere i et miljø med ekstra fokus på den enkelte.

Klubtrænere er velkomne til at komme forbi disse træninger ved aftale. Det er en god mulighed for, at de kan lære om parasvømmere og netværke med vores boble- og talentholdstrænere.

### BOBLEHOLD

Holdet er for konkurrencesvømmere (årgangssvømmere) med et handicap eller særligbehov i alderen 8 – 13 år.

- **Holdleder Bettina Fisker**  
E-mail: bef@parasport.dk  
Mobil: 3194 1434
- **Træner Yasmina Kristensen**  
E-mail: ykr@parasport.dk  
Mobil: 2571 7359

### TALENTHOLD

Holdet er for konkurrencesvømmere, som stiler efter at komme på landsholdet. Svømmerne er primært juniorsvømmere over 13 år, og man skal udtages for at blive en del af holdet.

- **Chef talenttræner Helle Kjær**  
E-mail: hellehk@live.dk  
Mobil: 2538 4765
- **Træner Asbjørn Kruse**  
E-mail: asbjornkruuse@gmail.com  
Mobil: 2293 0297
- **Holdleder Bettina Fisker**  
E-mail: bef@parasport.dk  
Mobil: 3194 1434
- **Fysioterapeut Ghita Kobbegaard**  
E-mail: gko@parasport.dk  
Mobil: 6089 0332







## LANDSHOLD

Holdet er for elitesvømmere over 16 år, som har opnået landsholdskravet for at deltage.

- **Træner Bjarne Kragh**  
E-mail: bjarnekragh65@gmail.com  
Mobil: 3172 4807
- **Træner Helle Kjær**  
E-mail: hellehk@live.dk  
Mobil: 2538 4765
- **Fysioterapeut Ghita Kobbegaard**  
E-mail: gko@parasport.dk  
Mobil: 6089 0332
- **Idrætskonsulent Anne-Dorte Andersen**  
E-mail: ada@parasport.dk  
Mobil: 2134 4424

## SPECIAL OLYMPICS-HOLDET

Holdet er for svømmere med et udviklingshandicap fra ca. 16 år.

- **Træner Caroline Beck**  
E-mail: caroline.beck04@gmail.com  
Mobil: 4089 6463
- **Træner Asbjørn Kruse**  
E-mail: asbjornkruuse@gmail.com  
Mobil: 2293 0297
- **Holdleder Lene Danielsen**  
E-mail: lida@parasport.dk  
Mobil: 2524 9533
- **Holdleder Charlotte Husfeldt**  
E-mail: charlotte.husfeldt@dadlnet.dk





## INFO TIL KLUBTRÆNERE OG KLUBBER

Har I en eller flere svømmere med et handicap eller særligbehov i jeres klub, vil vi rigtig gerne i kontakt med jer. Er jeres svømmere allerede på et af vores hold, kan I altid kontakte vores trænere. Det er vores mål at sikre et godt samarbejde, så parasvømmerne får optimale forhold.

For information om stævner, klassifikation, udvikling af parasvømmetilbud med mere kan I kontakte:

**Idrætskonsulent**  
**Anne-Dorte Andersen**  
Mobil: 2134 4424  
E-mail: ada@parasport.dk

**Svømmeudvalgsformand**  
**Lars Mejer Frederiksen**  
Mobil:  
E-mail: lmf@parasport.dk

**Følg os på Facebook**  
[www.facebook.com/parasvoemning](http://www.facebook.com/parasvoemning)



Hovedsponsorer

elsass  
fonden

JYSK

PRESSALIT®