

ROS Kaderprogramm Schwimmen 2019/2020

Jg. 2004 und jünger

- 28. September 2019 Kadertreffen polysportiv
- 02.-04. Januar 2020 Trainingstage Filzbach, Kerenzerberg
- 14.-15. März 2020 International Sindelfingen Swimming Championships

Jg. 2003 und älter

- 17.-19. Januar 2020 CIG Genf
- 21.-24. Mai 2020 Kaderwettkampf Vienna International

ROS Nachwuchs-Top

Förderung von ausserordentlich talentierten Sportler/innen, welche die Limite der ROS für das Programm erreicht haben.

Vorteile:

- Niveaugerechte Wettkämpfe
- Unterstützung des Vereins und des Athleten

Ziel:

- Vorbereitung auf Nationale und Internationale Höhepunkte im Nachwuchsbereich
- Qualifikation JEM/EYOF/Come Cup
- Limite Nationalkader

Anforderungen:

- Limite
- CH-Passe

Athleten werden durch den Kadertrainer in Absprache mit dem Heimtrainer für das Programm aufgeboden.

Limiten für Kader Top: Regionalkader Limite Jg. 2003 zu schwimmen in Saison 2018-2019 / 50m:

Disziplin	Damen Herren	
	2003	2003
50 FR	0:28,41	0:25,43
100 FR	1:01,55	0:55,71
200 FR	2:13,31	2:01,79
400 FR	4:41,29	4:18,44
800 FR	9:45,29	9:01,37
1500 FR	18:43,29	17:13,98
50 BK	0:31,91	0:28,86
100 BK	1:08,86	1:02,15
200 BK	2:28,14	2:15,56
50 BR	0:35,09	0:31,76
100 BR	1:16,91	1:09,87
200 BR	2:45,94	2:31,68
50 BU	0:29,94	0:26,85
100 BU	1:06,65	0:59,65
200 BU	2:29,24	2:14,36
200 IM	2:31,14	2:17,41
400 IM	5:22,18	4:54,07