

Avsiktsförklaring Konstsimslandslaget 2019

När man accepterar sin plats i landslaget för 2019 åtar man sig att delta på läger och tävlingar under hela 2019, om inte särskilda skäl föreligger. Dessutom åtar man sig nedanstående punkter:

- Koreografi ska övas hemma i klubben och drillas. Vid varje läger ska man kunna sina positioner och takter.
- Man bör träna minst följande antal gånger per vecka, och ha minst 90% närvaro.
 - 12 & yngre 4 ggr/vecka träningstimmar, 8-10 h
 - 13-15 5 ggr/vecka träningstimmar, 11-13 h
 - Junior 6 ggr/vecka träningstimmar, 13-15 h
- Man ska alltid vara positiv och peppande till sina lagkamrater. Sprida en positiv atmosfär runt varandra och till träning.
- Vid uttagning till tävling internationellt och nationellt gäller hög träningsdos oavsett årstid.
- Uppladdning inför läger sker en vecka innan med god sömn och mycket näringsrik mat.
- Vid läger på hemmaplan ställa upp med boende och/eller skjuts.
- Vid läger betala för resor och mat.
- Vid utlandstävlingar betala angivna kostnader.