

Moons Aquatics Club 2019-20

MAC swimming

Moons Aquatics Club 소개

- Four web sites You need to know
- Organization
- PVS web site(2018-19 upcoming meet)
- Swim meets
- MAC 선수반 (미니/프렙,선수반)
- 운동량/수업 내용
- 수영 용품 구매 요령(선수용 물안경 및 수영복)
- 수영 잘하는 요인
- 수영 시합 관련 Q&A(H.S swim team,Local summer swim team)
- 현재 내 아이 수영 시합 참가 가능??

MAC swimming

- 2005 년 개인레슨을 시작으로 2008년 5월 30명으로 본 클럽 창단
- 본 클럽의 장점은 Learn to swim ,Swim Team을 동시에 운영
- Potomac Valley Swimming 등록
- Moons Aquatics Club's are one of 51 registered teams in the LSC

Four Web sites You need to Know

1. Moons Aquatics Club

- www.moonsaquaticsclub.com
- (훈련 스케줄, No swim date)

2. Potomac Valley Swimming

- www.pvswim.org
- (시합 관련 인포 및 시합 기록)

3. USA Swimming

- www.usaswimming.org
- (usa swimming ID, 개인 기록, 개인별 시합 기록, 실력향상 차트, 및 국제 시합 경기 신청)

4. Smart phone App

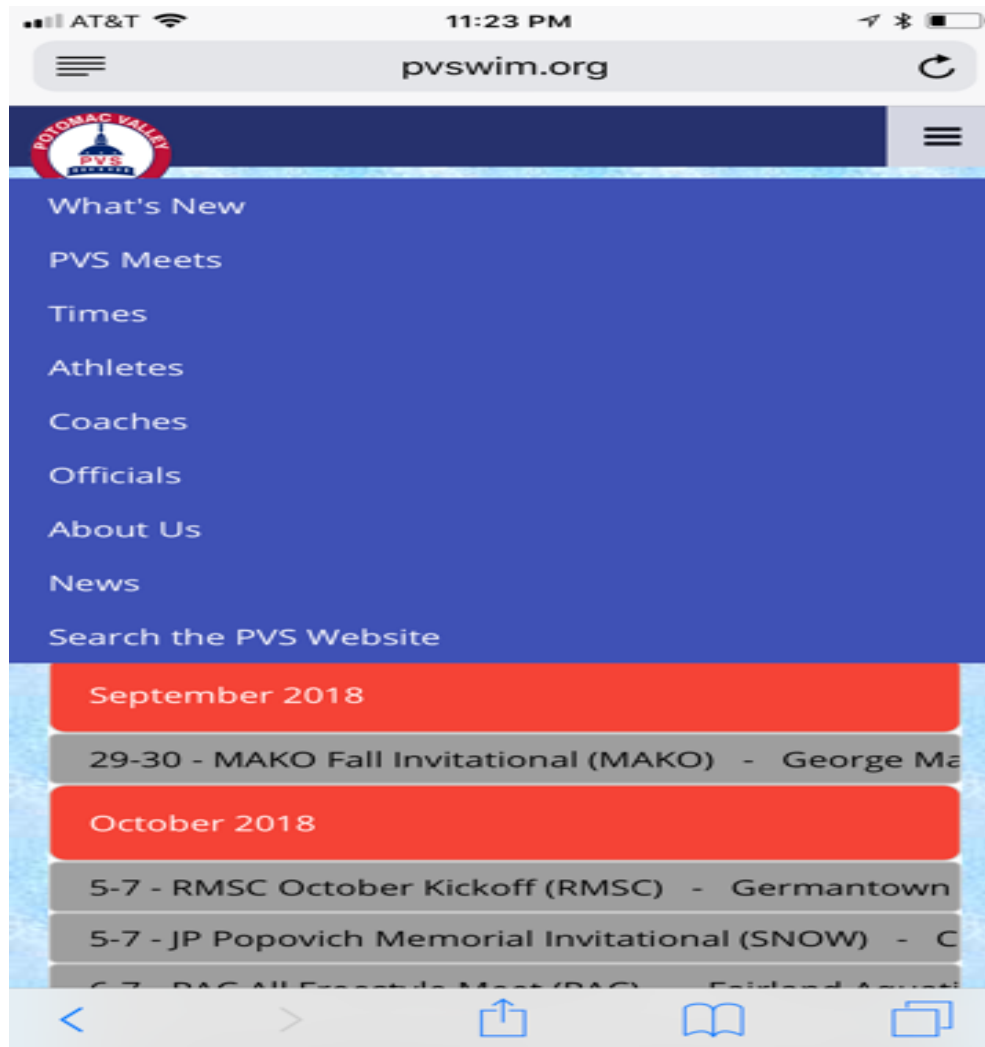
- **Meetmobile**
- (시합 참가시 개인 기록 실시간 업데이트)

5. Active portal(수영 시합 부모님이직적 신청, 개인 기록 및 향상 확인)

Organization

- USA Swimming –The National Governing Body
- Potomac Valley Swimming (PVS)-The Local Governing Body
- PVS is One of 58LSC's
- LSC stands for Local Swimming Community
- **Moons Aquatics Club is one of 51 registered teams in the PVS**

PVS Meet info.



2018-19 upcoming meet



2018-19 upcoming meet

AT&T 11:24 PM pvs swim.org

November 2018

3-4	- Autumn Mini Meet (RMSC)	- Olney Swim Cent
3-4	- RMSC Distance Meet (RMSC)	- Olney Swim Ce
3-4	- November Distance Meet (DCPR)	- Takoma Ar
4	- November Friendship Mini Meet (YORK)	- Provid
9-11	- PVS November Open (PVS)	
9-11	- RMSC November Invitational (RMSC)	- Germ
9-11	- Marlins Invitational (PM)	- University of Marj
16-18	- Swim & Rock (SDS)	- Oak Marr RECenter
17	- Pre-Holiday Mini Meet (OCCS)	- Freedom Cent
17-18	- Speedo Eastern States Senior Circuit #2 (OCC	
17-18	- Odd Ball Challenge (FAST)	- Fairland Aquati
18	- Pilgrim Mini Meet (NCAP)	- Claude Moore Recr
November/December 2018		
28-1	- AT&T Winter National Championships (USA Sw	
29-2	- Turkey Claus Showdown (MACH)	- University
30-2	- Christmas Championships (MSSC)	- Fairland

Swim Meet

- Local meet (Club Meets, PVS Meets)
- Eastern Zone Meets(Sectionals,SC/LC Zones,IMX)
- National Meets(Nationals Invitationals,Grand Prix Meets, Futures Champ,Jr Nationals,Us open meet, Olympic Trials)

Swim Meets

- Before the Meet
- Check the meet page(PVS website)
- Your coach will let you know if this meet is for you
- Your coach will help guide event selection
- Meet Entry Deadlines are final

Swim Meets

- Meet Day

Arrive at the pool 15 min before warm up starts

Check in with Coaches

You need to do positive check in

Sit in the team area with the team

Wear your Moons gear(cap, Team Tshirt,Swim Suit)

Pack snacks and recovery drinks

- After the meet

Check your results on PVS website

Swim Meets(Parents Volunteer)

- Positions that need training Course

Officials

Timing Computer

Results Computer(Hy-Tek)

Non –Technical Positions

Timer Runner Marshal Hospitality

Scratch Table

MAC 선수반

- 미니 /프렙 팀: 8 ~14 age, 4가지 영법을 다 할수 있어야 하며,주 2-4회 권장(Development)
- 시합 참가는 3개월 기준으로 2번 정도
- 수영 팀: 10 age & up , 수영 연습일 ,주 5-6회 권장 대회 참여는 두달에 3번 정도
- 수영 시합은 매주 금,토,일 시합이 있으며 참가 신청은 약 2-3주전에 신청이 되어야 합니다.(챔프 시합 목,금,토,일)
- (시합 신청은 코치와 상의 후 Active 에서 부모님이 직접 신청)
- 시합 인포는 단체 카톡 및 Active account 이메일로 공지 드립니다.

선수반 운동량

	주 횟수	운동량	Laps	연습 시간
Mini/Prep Team	주 2-5회	3000-4000yard	60-80laps	90min
Swim Team	주 4-6회	4500-5500yard	90-110 laps	90min or 120min

- 대부분 주 종목은 자유형이 60%를 차지 하며 다른 영법은 30% 다이빙, 턴 10% 입니다.
- 훈련에는 크게 지구력 훈련과 스피드 훈련으로 진행 됩니다. 참고로 아이들 수영 실력 향상을 위해서는 1년이면 집중으로 3개월-6개월, 수영하는 시기가 필요합니다

수영을 잘할 수 있는 요인

1. 수영 횟수, 기간
2. 유연성 운동
3. 웨이트 (Circuit training)

시합 당일 후디나 츠리닝을 입어서 시합 직전까지 몸을 따듯하게

(신발 크게 신어서 발싸이즈 키우기)

Running으로 폐활량 크게 만들기

- 수영 시합 관련 Q&A
- Learn to swim & Swim Team practice 차이
- Stroke Rule
(Free, Back, Brst, Fly, IM)
H.S swim Team
- Local Summer Swim team(NVSL, CSL,...)
- Active account set up
(부모님 직접 시합 신청 가능)