



SIF-svømmegruppe inviterer til svømmestevne.

Lørdag 18. August, kl. 14 (innsvømming fra kl. 13:30)

SIF Svømmegruppe ønsker alle svømmere i SIF og våre naboklubber hjertelig velkommen til svømmestevne og en Vannvittig dag på Kuskerudnebben Friluftsbad (se egen invitasjon)

Øvelsene skal gjenspeile det svømmerne lærer på svømmeskolen fra og med nivået «Selungen» og oppover. Vi legger opp til et stevne som er spennende og tilrettelagt for svømmere og foreldre/tilskuere. Vi vil gjøre vårt beste for å skape god stemning og en fin sportslig ramme rundt stevnet.

Stevnet vil foregå i vårt utendørsbasseng Kuskerudnebben Friluftsbad ved Glomma, Skrivervegen 50, 1920 Sørumsand. Bassenget er 25 meter med 5 baner.

TIDSPLAN:

Kl. 13:30 – Lagledermøte

Kl. 13:30 – Innsvømming

Kl. 14:00 – Stevnestart

STARTKONTINGENT:

På svømmestevnet er det 100,- pr deltaker uavhengig av antall starter.

Startkontingent faktureres i etterkant av stevnet.

Send e-postadresse for faktura sammen med påmelding.

PÅMELDING:

Påmeldingene sendes samlet for den enkelte klubb til svommestevne@sif.no senest mandag **6.august 2018**.

SPØRSMÅL kan stilles til Dag Rinden: e-post: svommeleder@sif.no, tlf.: 97727282 eller Geir Windvik: e-post: svommestevne@sif.no, tlf: 91178575.

INNGANG:

Publikum (de som ikke skal svømme) betaler for inngang.

20 kroner - pr person. Vi tar kontanter og Vipps.

KAFETERIA:

SIF Svømmegruppe vil ha kafeteria med salg av diverse mat og drikke.

Det vil også være loddsalg med fine premier. Vi tar kontanter og Vipps.

Parkering:

Parkering kan gjøres ved Bingsfoss Ungdomsskole, Vendom 6 - 1920 Sørumsand.

Det vil bli skiltet adkomst til parkering.

LAGLEDERMØTE – STRYKNINGER – ETTERANMELDINGER – HEATLISTER:

Lagledermøte avholdes i henhold til tidsplan.

Etteranmeldinger, strykninger og stafettpåmeldinger meldes på lagledermøtet.

Endelige heatlister vil bli satt opp etter strykninger og etteranmeldelser.



SYNKRON



SVØMMING



Norges Synkronskole

VANNPOLO

OPEN WATER

ØVELSESOPPSETT:

Vårt svømmestevne er uapprobort med uoffisielle tider. Stevnet skal ha hovedfokus på ferdigheter og prestasjoner. Vi vil ikke rangere svømmerne, men svømmerne kan få vite sine uoffisielle tider i de øvelsene som gjennomføres med tidtaking. Vi gjennomfører ulike svømmeøvelser med de ulike svømmeartene. I tillegg vil det være noen ferdighetsøvelser. Ferdighetsøvelser gjennomføres som oppvisning, uten tidtaking. Målet med øvelsene er å vise hvilke ferdigheter man har lært, og **følelse av mestring** skal være hovedfokus.

Øvelse 1	100 meter Medley (butterfly, rygg, bryst, crawl)
Øvelse 2 (ingen tidtaking)	Tertitten (2 x 10 meter): Start fra kanten Svøm til grunna og hent ring fra bunn Svøm tilbake med ringen Legg ringen på kanten
Øvelse 3	25 meter Fri
Øvelse 4	25 meter Butterfly
Øvelse 5 (ingen tidtaking)	Stomperud (25 meter): Starte fra kanten Svømme 2 lengder med svømmeføtter (svømmeføtter i str 31 - 43 fås tildelt ved start)
Øvelse 6	Minipolo Starte i vannet, svømme 25 meter vannpolocrawl med ball.
Øvelse 7	25 meter Bryst
Øvelse 8	25 meter Rygg
Øvelse 9	Blekkspruten Starte i Vannet 25 meter sculling på rygg
Øvelse 10 (ingen tidtaking)	Petra (25 meter): Starte fra kanten Svømme 25 meter englesvømming (dobbelarmrygg med valgfri beinspark)
Øvelse 11	50 meter Fri
Øvelse 12	100 meter fri
Øvelse 13 (ingen tidtaking)	4x25 meter stafett Fri

VALG AV ØVELSER:

Det kan velges fritt i antall individuelle øvelser (øvelsene 1-12).
I stafett (øvelse 13) settes lagene opp av de enkelte klubbene. Lagene meldes inn på lagledermøtet.
For å få fylt opp et lag slik at alle utøverne kan få svømt stafett, er det mulig for en utøver å svømme flere etapper eller å «låne» en svømmer fra et annet lag (i egen svømmeklubb eller andres).

Det er ikke satt begrensninger eller grense på antall øvelser som svømmerne kan delta på.
Vi ber derfor om at trenerne/klubbene forsøker å melde på barn/svømmere til de øvelser som er tilpasset deltakerens ferdighetsnivå og utholdenhet/kondisjon.

PREMIEUTDELING

Vil foregå ved bassenget ca. 5 minutter etter at stafettene er avsluttet.
Det blir en premie til alle deltakere uansett antall øvelser.

Velkommen!

