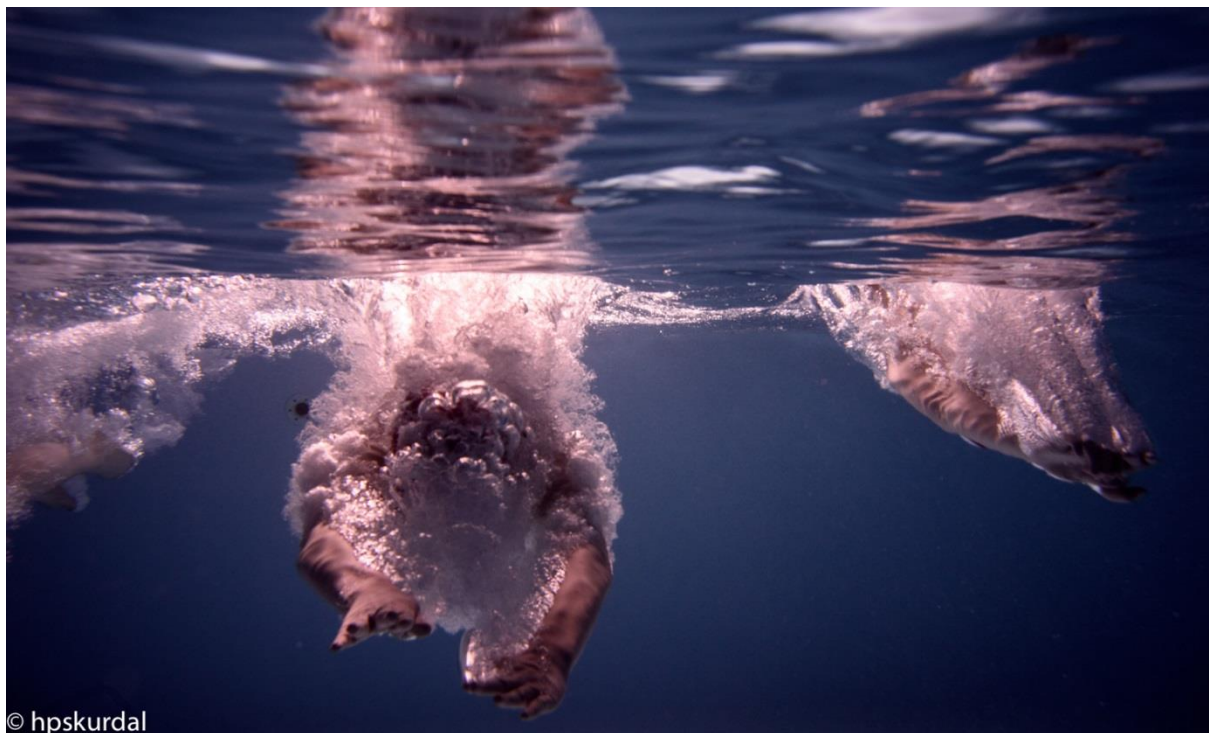


SØRUMSAND IF SVØMMEGRUPPE



© hpskurdal

Sørumsand IF Svømmegruppe har gleden av
å invitere til uapprobert svømmestevne på
Bingsfoss Ungdomsskole

Lørdag 20. oktober 2018

Stevnestart 11.00

www.sif.no



Våre samarbeidspartnere



Stevnet vil foregå i svømmehallen på Bingsfoss ungdomsskole, Vendom 6, 1920 Sørumsand. Bassenget er 12,5 meter med 5 baner.

SIF Svømmegruppe ønsker alle svømmere i SIF og våre naboklubber hjertelig velkommen. 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.

TIDSPLAN:

Kl.10.30 Lagledermøte

Kl. 10.00 Innsvømming

Kl.11 00 Stevnestart

ØVELSESOPPSETT:

Vårt svømmestevne er uapprobert 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	50 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 12,5 meter sculling på rygg
Øvelse 10	50 meter Fri
Øvelse 11 (ingen tidtaking)	Petra (25 meter): Starte fra kanten Svømme 25 meter englesvømming (dobbelarmrygg med valgfri beinspark)
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.

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.

PREMIEUTDELING

Vil foregå i foajeen ved kafeteriaen ca. 5 minutter etter at stafettene er avsluttet.

Det blir en premie til alle deltakere uansett antall øvelser.

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 **15.oktober**. Husk klubb, navn, øvelser og fødselsdato. Aldersgrense 8 år for barn som ikke er tilknyttet Sørumsand Idrettsforening. Eventuelle spørsmål kan rettes til:

Dag Rinden: e-post: svommeleder@sif.no Tlf: 977 27 282

Geir Windvik: e-post: svommestevne@sif.no Tlf: 911 78 575

INNGANG:

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

50,- for voksen og 20,- for barn. Maks 100,- pr familie. Vi tar Vipps og kontanter.

KAFETERIA:

SIF Svømmegruppe vil ha kafeteria med salg av diverse mat og drikke. Det vil også være loddsalg med fine premier. Vi tar Vipps og kontanter.

Med vennling hilsen

Sørumsand IF Svømmegruppe



Vi ønsker alle svømmevenner velkommen til en morsom svømmedag på Bingsfoss Ungdomsskole