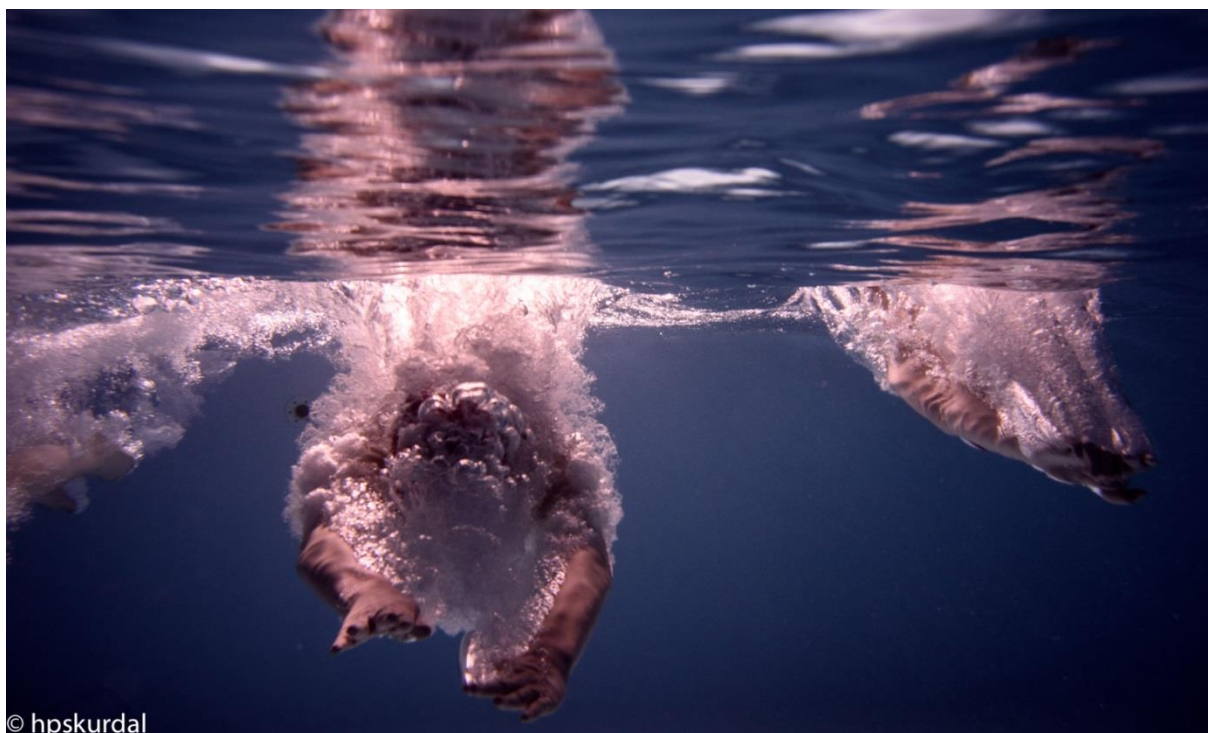


# SØRUMSAND IF SVØMMEGRUPPE



© hpskurdal

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

**Lørdag 28. oktober 2017**

**Stevnestart 11.00**

[www.sif.no](http://www.sif.no)



**Våre samarbeidspartnere**

  
**Blaker Sparebank**

 **ANKER  
RENHOLD**

 **Bakke AS**

  
**MAXBO**  
Sørumsand  
Tlf. 63 82 72 66  
[www.maxbo.no](http://www.maxbo.no)

  
**coop  
extra**

  
**spe!st**  
SØRUMSAND

**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. 10.00 Innsvømming**

**Kl.10.30 Lagledermøte**

**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.

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

## **VALG AV ØVELSER**

Det kan velges fritt i antall individuelle øvelser (øvelsene 1-11).

I stafett (øvelse 12) 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](mailto:svommestevne@sif.no) senest mandag **23.oktober**.

## **SPØRSMÅL KAN STILLES TIL:**

Dag Rinden: e-post: [svommeleder@sif.no](mailto:svommeleder@sif.no) Tlf: 977 27 282

Geir Windvik: e-post: [svommestevne@sif.no](mailto: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 kun kontanter.

## **KAFETERIA:**

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

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

Med vennling hilsen

Sørumsand IF Svømmegruppe

