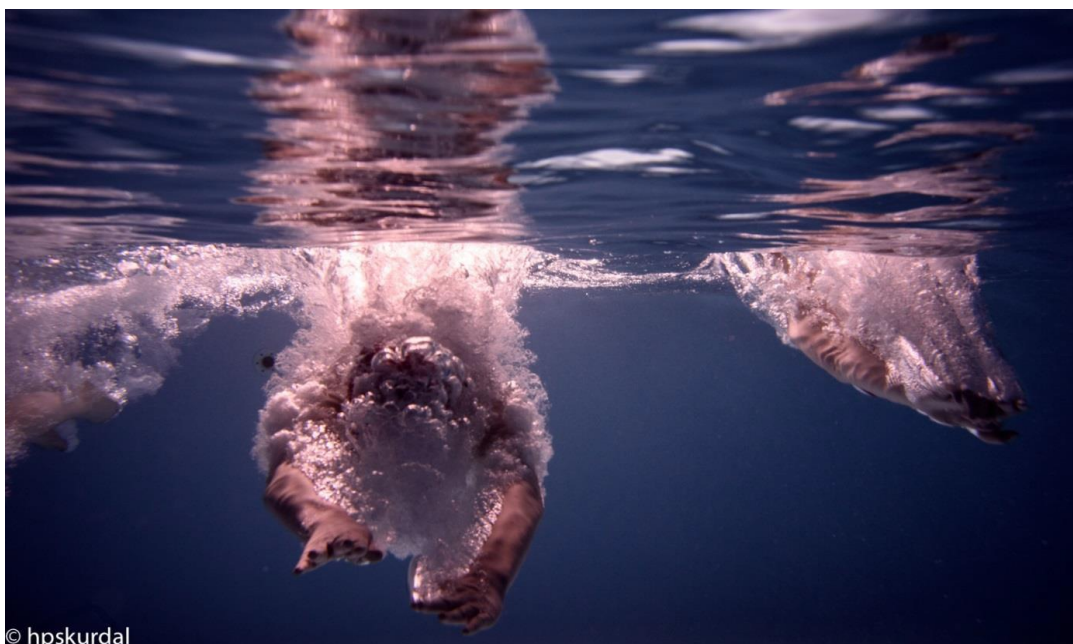


SØRUMSAND IF SVØMMEGRUPPE



© hpskurdal

Sørumsand IF Svømmegruppe har gleden av å invitere til ikke-approbert svømmestevne på Frogner Skole og kultursenter

Sørum Open

Lørdag 21. Mars 2020

Stevnestart 11.00

www.sif.no



Våre samarbeidspartnere



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

Stevnet vil foregå i svømmehallen på Frogner Skole og kultursenter, Trondheimsvegen 364, 2016 Frogner. Bassenget er 25 meter langt med 5 baner.

TIDSPLAN:

Kl.10.00 Innsvømming

Kl. 10.30 Lagledermøte

Kl.11 00 Stevnestart

ØVELSESOPPSETT:

Vårt svømmestevne er ikke-approbert med uoffisielle tider. Hovedfokus er på ferdigheter og prestasjoner, og øvelsene gjenspeiler det svømmerne lærer på svømmeskolen. Vi legger opp til et stevne som er spennende og tilrettelagt for svømmere og tilskuere, og vil gjøre vårt beste for å skape god stemning og fin sportslig ramme.

Svømmerne vil ikke bli rangert, men kan få vite sine uoffisielle tider i de øvelsene som gjennomføres med tidtaking. Vi gjennomfører øvelser med de ulike svømmeartene. I tillegg vil det være noen ferdighetsøvelser som gjennomføres som oppvisning, uten tidtaking. Målet er å vise ferdigheter man har lært, og **følelsen av mestring** skal være hovedfokus. Vi vil også ha en "Open Water" øvelse med fellesstart.

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 Bryst
Øvelse 4	200 meter Fri
Øvelse 5	25 meter Butterfly
Øvelse 6 (ingen tidtaking)	Svømming med svømmeføtter: Starte fra kanten. Svømme 1 eller 2 lengder med svømmeføtter. (svømmeføtter i str 31-43 fås utdelt ved start)
Øvelse 7	Minipolo Starte i vannet, svømme 25 meter vannpolocrawl med ball.
Øvelse 8	25 meter Fri
Øvelse 9	50 meter Rygg
Øvelse 10	Blekkspruten Starte i vannet, 25 meter sculling på ryggen
Øvelse 11	50 meter Fri
Øvelse 12	Petra (25 meter): Starte fra kanten, svømme 25 meter englesvømming (dobbelarmrygg, valgfri beinspark)
Øvelse 13	100 meter Fri
Øvelse 14 (ingen tidtaking)	4x50 meter stafett Fri
Øvelse 15 Open Water	400 meter fellesstart. Heat deles inn i aldersklasser 8-12 år og 13-18 år. Kan bli justering av øvelsen på stevnedagen.

VALG AV ØVELSER:

Det kan velges fritt i antall individuelle øvelser (øvelsene 1-15).

I stafett (øvelse 14) 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, men vi ber derfor om at trenerne/klubbene hjelper til så svømmere blir påmeldt 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 svømmehallen ca. 5 minutter etter at siste øvelse 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 **16.mars**. Husk klubb, navn, øvelser og fødselsår. Aldersgrense 8 år for barn som ikke er tilknyttet Sørumsand Idrettsforening og 6 år for SIF medlemmer.

Eventueller spørsmål kan rettes til:

Dag Rinden: e-post: svoming@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 Frogner i Sørum