



Invitation til Vild Med Vand 1 (udviklingsstævne)

Stævnedetaljer

Sted: Blovstrød Svømmehal

Dato: 12. november 2022

Tidspunkt: kl. 7.45-12.00

Indsvømning: kl. 8.00-8:45

Fælles kampråb kl. 8.50 (og når stævnet er afsluttet)

Stævnestart: kl. 9.00

Orienteringsmøde for trænerne: kl. 8.00

Holdledermøde: kl 8:00

Officialmøde: 8:15

Stævneleder: Klaus Lindemann/Claus Weng

Løbsrækkefølge:

Løb 1 - Færdighed 1.1:

Talent: Start nedefra – arme i SL

S5: Start nedefra – arme i SL med kropsspænding

S4: Start nedefra – glid forbi 5m med fødderne

Løb 2 - Færdighed 1.2:

Talent: 25m balanceben på ryggen

S5: 25m rygliggende balanceben på siden

S4: 25m rygliggende balanceben med sideskift v/ 12,5m

Løbsprogram

Løb 3+4: 25 fri

Løb 5+6: 50 fri

Løb 7+8: 100 fri

Løb 9+10: 200 fri

Løb 11+12: 25 ryg

Løb 13+14: 50 ryg

Løb 15+16: 100 ryg

Løb 17+18: 200 ryg