



Invitation til Vild Med Vand 2

Vild med Vand er et internt Sigma Swim stævne med fokus på fællesskab, hvor svømmerne får mulighed for at udøve passionen for svømning i trygge rammer. Stævnet er for svømmere på flg Sigmas hold:

- Talent
- Sigma 5
- Sigma 4
- Sigma Parasvøm/Parasvøm Bobler

Stævnet startes og slutes med fælles kampråb og high-five til trænere. Der står trænere, holdledere og/eller ældre svømmere ved indgangen og hjælper de nye svømmere, som aldrig har været til stævne, godt i gang.

Der svømmes både færdighedsløb (tekniske øvelser) og klassiske stævneløb. Sigma 4 svømmer ikke færdighedsløb, men hjælper de yngste svømmere med at komme godt til deres løb.

Stævnedetaljer

Sted:	Blovstrød Svømmehal
Dato:	13. januar 2024
Tid:	7:45 til ca 12:00
Adgang til svømmehallen:	7:45
Indsvømning:	8:00-8:45
Fælles kampråb:	8:50 og når stævnet afsluttes
Stævnestart:	9:00
Orienteringsmøde for trænere:	8:00
Holdledermøde:	8:00
Officialmøde:	8:15

Løbsprogram

Som udgangspunkt kan alle stille op i 2 løb ud over færdighedsløb. Talent og S5 skal svømme færdighedsløb. På nogen løb er der begrænsninger på, hvem der kan stille op, jvf nedenstående tabel.

Piger svømmer ulige løbsnumre, og drenge svømmer lige løbsnumre. Løb 1 + 2 er dog mix løb.



Løbsnr	Løb	Talent	Sigma 5	Sigma 4	Para
1	Færdighedsløb 1*, mix	obligatorisk	obligatorisk	-	-
2	Færdighedsløb 2*, mix	obligatorisk	obligatorisk	-	-
3 + 4	25 m brystsvømning	✓	-	-	✓
5 + 6	50 m brystsvømning	✓	✓	✓	✓
7 + 8	100 m brystsvømning	-	✓	✓	✓
9 + 10	25 m fri	✓	-	-	✓
11 + 12	50 m fri	✓	✓	✓	✓
13 + 14	100 m medley	-	✓	✓	✓
15 + 16	200 m medley	-	-	✓	✓
201**	Holdkap: ? x 25 m fri ingen tilmelding	✓	✓	✓	✓

** Hvis tidsplanen tillader det. Holdkapperne sammensættes på tværs af køn og hold idet det tilstræbes at alle hold er jævnbyrdige.

*** Færdighedsløb:**

Løb 1 - Færdighedsløb 1

Talent: Start nedefra - afsæt med SL (3 spark)

S5: Start nedefra - afsæt med SL (5 spark)

Løb 2 - Færdighed 2:

Talent: Flyben MALS

S5: Flyben på maven med armene i pos 11