

Virtuelt Regionsmesterskab 2020

Dato og sted: 21+22. november 2020 i -> Pilehaveskolens Svømmehal, Horsbred 197, 2625 Vallensbæk
Deltagende klubber: VI-39, Herlev & Gentofte.

Der er desværre ikke el-tid så der bliver brugt manuelle ure.

Der svømmes i 6 forskellige afsnit:

1+ 4) Børnesvømmere: Piger Årgang 2009+2010 Drengene: Årgang 2008+2009

2+ 5) Årgangspiger: Årgang 2008+2007

3+ 6) Årgangsdrengene: Årgang 2007+2006

Der bliver svømmet alle 100m stilarter dog svømmer børnegruppen 50 fly i stedet for 100 fly.

Der svømmes 2 løb om lørdagen og 3 løb om søndagen.

Program lørdag:

| | |
|-------------|-------------------------|
| Afsnit 1 | |
| 8:00-8:10 | Omklædning |
| 8:10-8:50 | Opvarmning |
| 8:55-9:40 | 50 fly, pause, 100 ryg |
| 9:40-9:50 | Omklædning |
| Afsnit 2 | |
| 10:00-10:10 | Omklædning |
| 10:10-10:50 | Opvarmning |
| 10:55-11:40 | 100 fly, pause, 100 ryg |
| 11:40-11:50 | Omklædning |
| Afsnit 3 | |
| 12:00-12:10 | Omklædning |
| 12:10-12:50 | Opvarmning |
| 12:55-13:40 | 100 fly, pause, 100 ryg |
| 13:40-13:50 | Omklædning |

Program søndag

| | |
|-------------|--|
| Afsnit 4 | |
| 07:30-07:40 | Omklædning |
| 07:40-08:20 | Opvarmning |
| 08:25-09:30 | 100 bryst, pause, 100 fri, pause, 100 IM |
| 09:30-09:40 | Omklædning |
| Afsnit 5 | |
| 09:40-09:50 | Omklædning |
| 09:50-10:30 | Opvarmning |
| 10:35-11:40 | 100 bryst, pause, 100 fri, pause, 100 IM |
| 11:40-11:50 | Omklædning |
| Afsnit 6 | |
| 11:50-12:00 | Omklædning |
| 12:00-12:40 | Opvarmning |
| 12:45-13:50 | 100 bryst, pause, 100 fri, pause, 100 IM |
| 13:50-14:00 | Omklædning |

Omklædningsrum:

For børnesvømmerne klæder drengene om i drengenes omklædningsrum og pigerne i pigernes omklædningsrum.

For årgangssvømmerne klæder Gentofte om i pigernes og VI-39 og Herlev i drengenes. Det gør at vi har mere plads og holder svømmerne afskilt så meget som muligt.

Alt fra omklædningsrummene skal med ind i hallen inkl. Sko.

Der må maks. Være 12 i omklædningsrummet samt 6 svømmere i bruserne ad gangen. Kun hver anden bruser virker.

I hallen:

Svømmerne stiller deres ting på bænken i hallen som er markeret med tape så der er afstand mellem hver svømmer.

Under opvarmningen har VI-39 bane 1+2, Herlev bane 3+4 og Gentofte 5+6.

Under stævnet holder Gentofte til på langsiden ved bane 6. VI-39 har den ene halvdel på bane 1 ned mod startenden og Herlev den anden halvdel ned mod vendeenden.

Officials går ikke igennem omklædningsrummene men bruger indgangen bag skamlerne. Mere om dette på officialmødet.

Området omkring startpladserne skal holdes frit, dvs. der må kun være de nødvendige officials samt de svømmere, der skal svømme.

Opvarmning til stævnet skal foregå indenfor de respektive klubbers zoner i hallen.

Der oprettes en "vente plads" i hver side af bassinet i startenden, hvor de svømmere der skal svømme i næste heat placerer sig, når heatet før går mod startskamlerne.

Når en svømmer har afsluttet sit løb SKAL svømmeren forlade bassinet i den side hvor deres klub er placeret.

Officials:

Der afholdes officialmøde lørdag kl. 08:10 og søndag kl. 07:40.

Der vil være løbene forplejning i VI-39's klublokale i de pauser som der er under stævnet. Ingen svømmere har adgang til klublokalet.

Alle kuglepenne, mapper og stopure vil være sprittet af inden start, og man beholder de samme ting igennem hele stævnet.

Generel info:

- Antallet af deltagere ved stævnet må på intet tidspunkt overstige forsamlingsforbuddet på 50 personer. De 50 personer er inkl. svømmere, trænere og officials.
- Der må ikke være nogen i hallen, som ikke har en funktion til stævnet – dvs. ingen tilskuere.
- Dispenser med håndsprit står ved hovedindgangen og skal benyttes inden man går i omklædningsrummet. Der skal ligeledes bæres mundbind når man går ind på skolen, og det må tages af når man går ind i omklædningen.
- Er man det mindste syg, møder man ikke op.
- Håndtag og lign. vil løbende blive sprittet af under stævnet, men begræns brug af berøringsflader.
- Benyt toiletter i mindst muligt omfang.
- En Corona vagt vil være til stede i omklædningsrummene.
- Der må kun medbringes forplejning til eget brug. Fælles frugtkasser er ikke tilladt.
- Svømmerne skal sidde ned i hallen når de ikke svømmer eller laver opvarmning.