 Sønderborg 25. sept. 2024

**Invitation Regionsmesterskaber kort bane**

**Sønderborg, 26.-27. oktober 2024**

**Lørdag:** indsvømning kl. 8:00, stævnestart kl. 9:30. (svømmerne møder op kl. 7.45 )

**Søndag:** indsvømning kl. 8:00, stævnestart kl. 9:30.

**Pris: 600 kr**. (250kr deltagelses gebyr, 350kr overnatning og bespisning – lørdag aftensmad, søndag morgenmad og frokost)

**Medbring:** svømmetøj, svømmebriller, badehat, klubtøj, ekstra T-shirt,

drikkedunke, madpakke til lørdag frokost og snaks, 2 håndklæder,

sovemadras, sovepose, pude, nattøj, almindeligt tøj, klipklapper/indendørs

sko, toiletsager mm.

**Tilmelding for svømmerne senest:** torsdag 10. oktober 2024

Stævnet er uden kravtider – alle i de angivne årgange kan være med.  
  
Stævnet er med overnatning på Humlehøj skolen. ( Der skal bruges en holdleder der overnatter med svømmerne fra lørdag til søndag) .

Hver svømmer skal deltage i 6 løb (minimum 5 løb). Under stævnet skal svømmerne igennem alle stilarter, men har mulighed for selv at vælge distancen for hver stilart.

De seks løb skal være:

1. **et** valgfrit fly-løb
2. **et** valgfrit ryg-løb
3. **et** valgfrit bryst-løb
4. **et** valgfrit crawl-løb
5. **to** valgfrie medley-løb (mindst 1 medley-løb)

Hver svømmer kan vælge imellem 50 m, 100 m og 200 m i crawl, ryg, bryst og fly og imellem 100 m, 200 m og 400 m IM.

De bedste fem løb bruges i udregningen af hvem der bliver den mest alsidige svømmer i sin årgang.

Løbsprogram

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Et billede, der indeholder tekst  Automatisk genereret beskrivelse | | |
|  |  |  |
| 1 | Piger | 4x50 m hold medley |
| 2 | Drenge | 4x50 m hold medley |
| 3 | Piger | 400 m IM |
| 4 | Drenge | 400 m IM |
| 5 | Piger | 50 m fly |
| 6 | Drenge | 50 m fly |
| 7 | Piger | 100 m fly |
| 8 | Drenge | 100 m fly |
| 9 | Piger | 200 m fly |
| 10 | Drenge | 200 m fly |
| 11 | Piger | 100 m IM |
| 12 | Drenge | 100 m IM |
| 13 | Piger | 50 m ryg |
| 14 | Drenge | 50 m ryg |
| 15 | Piger | 100 m ryg |
| 16 | Drenge | 100 m ryg |
| 17 | Piger | 200 m ryg |
| 18 | Drenge | 200 m ryg |
| 19 | Begge køn | Flyben under vand holdkap, 4x50 m |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Et billede, der indeholder tekst  Automatisk genereret beskrivelse | | |
|  |  |  |
| 20 | Piger | 4x50 m fri |
| 21 | Drenge | 4x50 m fri |
| 22 | Piger | 50 m bryst |
| 23 | Drenge | 50 m bryst |
| 24 | Piger | 100 m bryst |
| 25 | Drenge | 100 m bryst |
| 26 | Piger | 200 m bryst |
| 27 | Drenge | 200 m bryst |
| 28 | Piger | 200 m IM |
| 29 | Drenge | 200 m IM |
| 30 | Piger | 50 m crawl |
| 31 | Drenge | 50 m crawl |
| 32 | Piger | 100 m crawl |
| 33 | Drenge | 100 m crawl |
| 34 | Piger | 200 m crawl |
| 35 | Drenge | 200 m crawl |
| 36 | Begge køn | Sjov holdkap |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Senior | 2006 og ældre | 2006 og ældre |
| Junior | 2009-2007 | 2009-2007 |
| Årgang gr.2 | 2010 | 2010 |
| Årgang gr. 1 | 2011 | 2011 |
| Børnegruppe | 2012 | 2012 |
| Børnegruppe | 2013 | 2013 |

Årgangfordeling

Alle fra Børne og Årgang grupperne kan deltage, samt Senior og Junior der ikke er med til DM kort.

Lidt om stævnet

Formålet med stævnet er at introducere alle deltagere til medleykombinations konkurrencen samt at klargøre årgangssvømmerne til Vestdanske Årgangsmesterskaber gr.1 og gr.2 (VÅM).

Derudover skal regionens mestre på kortbane findes.

For at deltage i kampen om at blive den mest alsidige svømmer i sin årgang, og som årgangssvømmer (2010 og 2011) får mulighed for blive udtaget til en eventuel samling, skal man deltage i seks løb. Man får point for fem af de seks løb. Det er de fem bedste pointtal der tæller.

Top fem i de to ældste årgange i hvert køn, vil blive tilbudt at deltage i arrangementet ”Årgangssamling”, som forventes afholdt første weekend i januar 2025, på tværs af de danske regioner, hvor der både vil være træning og hygge og mulighed for at møde svømmere fra hele landet. Der udtages max fem svømmere fra hver klub.

Ønsker man at stille op i færre løb, og dermed ikke har fem løb, som der kan beregnes point ud fra, er man ikke med i kampen om at blive den mest alsidige svømmer, og som årgangssvømmer får man ikke muligheden for at kunne deltage i den årlige samling. Dette gør sig også gældende, hvis man bliver diskvalificeret, og dermed ikke har fem løb at beregne point ud fra. Man kan stadig vinde medaljer, hvis man er top tre i det enkelte løb i sin årgang.

PRÆMIE

* + Der vil være pokaler til 1., 2. og 3. pladsen i holdkapperne 4x50 m hold medley.
  + Der vil være chokolade i præmie til 1., 2. og 3. pladsen i holdkapperne ”flyben under vand holdkap, 4x50 m” og ”sjov holdkap”.
  + Der vil være medaljer til 1., 2. og 3. pladsen i hver årgang i hvert køn i hvert løb.
  + Der vil være pokaler (”Syddanmarks mest alsidige svømmer 1. plads, 2. plads og 3. plads”) til de tre bedste efter SVØM’s udviklingspoint i hver årgang i hvert køn samlet for alle stilarter.

For at gøre det mere hyggeligt og mere socialt også for vores egne svømmere, er der arrangeret overnatning og forplejning til dem, hvor de har tid til at være sammen efter stævnet, i kendte omgivelser, også for de helt yngste.

**Der er et fælles arrangement på kryds og tværs af alle klubber om aftenen,** så alle svømmere i regionen begynder stile og rolig at kender hinanden, selvom de måske ikke deltager til Årgang mesterskaberne. Når svømmerne er til start til de øvrige stævner hvor vi deltager, er der også rar at der er andre man kender og kan snakke med, selvom der ikke er svømmekammerater fra SKS.

Har I spørgsmål omkring tilmeldingen og løb valg er I velkommen at kontakte os.

Venlig hilsen,

Stefka og Nikolay