



REGIONSMESTERSKAB - KORTBANE 2019-2020

REGIONSMESTERSKAB PÅ KORTBANE FOR DE TO BØRNEÅRGANGSGRUPPER
OG GRUPPEN ÅRGANGSSVØMMERE

OM REGIONSMESTERSKABERNE

Stævnet består af to stævnedage, der afvikles i én weekend den 26.-27. oktober 2019 i Humlehøj Hallen i Sønderborg. Afholdt af Svømmeklubben Sønderborg.

Formålet med stævnet er, at introducere alle deltagere til medley kombinations konkurrencen samt at klargøre årgangssvømmerne til Vestdanske Årgangsmesterskaber (VÅM). Derudover skal regionens mestre på kortbane findes.

Under stævnet skal svømmerne igennem alle stilarter, men har mulighed for selv at vælge distancen for hver stilart.

Top fem i de to ældste årgange i hvert køn vil blive tilbudt at deltage i arrangementet "Årgangssamling" den 3.-5. januar 2020, 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.

TILMELDINGSGEBYR

250 kroner pr. deltager for deltagelse i begge stævnedage.

ARRANGØR AF STÆVNET

Som arrangør af stævnet, vil der blive udbetalt et grundbeløb på 4000 kroner samt 25 kroner for hver deltagende svømmer. Det er arrangøren, der står for forplejning til officials.

Beløbet overføres til klubben, når alle tilmeldinger er indsendt. Den arrangerende klub skal sende kontonummer til udviklingskonsulent Anna Hauritz Nielsen på aj@svoem.dk.

PRAKTISK INFO

Til dette stævne arrangeres der overnatning. Der er mulighed for at overnatte på Humlehøj Skolen i klasselokaler. Skolen ligger i tilknytning til svømmehallen. Prisen for denne overnatning bliver 300 kr. pr. person, inklusiv overnatning, forplejning og arrangement lørdag aften for svømmere, trænere, holdledere. Forældre kan også tilmelde sig overnatningen. For officials bliver prisen 200 kr. inklusiv det hele.

Man kan også booke overnatning på Danhostel Sønderborg, der ligger 10 minutters gang fra svømmehallen. Eller på Scandic Sønderborg, der også ligger 10 minutter væk fra svømmehallen. Overnatning på Danhostel og Scandic.

Danhostel Sønderborg: Kærvej 70, 6400 Sønderborg. Telefon: 74423112.
Scandic Sønderborg: Ellegårdvej 27, 6400 Sønderborg. Telefon: 74422600.

Svømmeklubben arrangerer en fælles aktivitet lørdag aften for de, der overnatter ved stævnet, hvor både børn og voksne kan deltage

Alle deltagere skal selv medbringe madpakke til lørdag middag. Svømmeklubben Sønderborg vil arrangere aftensmad lørdag, morgenmad søndag og frokost søndag.

Tilmelding til overnatning og forplejning skal ske til: tilmelding@sks-svoem.dk.

Ved tilmelding skal der oplyses, hvis klubben har nogle tilmeldte, som har allergier eller andet i forhold til kosten.

Der er mulighed for at bestille madpakke til søndag efter stævnet. Pris 50 kroner. Disse skal bestilles ved tilmelding.

Der er desuden også indkøbsmulighed, da Bilka ligger lige i nærheden af svømmehallen og skolen.

DELTAGELSE

PIGER	DRENGE
2006	2005
2007	2006
2008	2007
2009	2008

Svømmeklubber, der er medlem af Dansk Svømmeunion i Region Syddanmark kan deltage i stævnet.

TILMELDING OG RESULTATFORMIDLING

Den stævneansvarlige skal modtage tilmelding til overnatning og bispisning senest den 28. september.

Tilmelding til stævnet foregår i Svømmetider under det pågældende stævne. Er klubben endnu ikke oprettet i Svømmetider, kan der findes information på Svømmetidernes Facebook side: <https://www.facebook.com/svoemmetider/>

Afmeldinger kan ske indtil senest halvanden time før stævnestart.

I forbindelse med holdkapperne, skal der afleveres holdkap-kort på stævnedagen, senest en time før stævnestart eller via Svømmetider eller Livetiming app, hvis dette bruges til stævnet.

Der udfærdiges startlister og resultatlister i Wingrodan.

Både startlister, resultatlister fra de enkelte løb og det samlede resultat pr. klub skal uploades under stævnet i Svømmetider.dk og resultaterne bliver derved automatisk sendt til Dansk Svømmeunion.

Hvert stævne afsluttes med at den samlede stilling for alle deltagende klubber præsenteres, så alle er klar over stillingen til næste stævne. Ved det sidste stævne kåres de tre bedste klubber i regionen.

STÆVNEANMELDELSE

Stævnet anmeldes i Svømmetider.dk, så snart tid og sted er endeligt på plads, af den regionale konsulent, som knytter den lokale klubs stævneansvarlige til stævnet.

Startlisterne skal ligge under stævnet i kalenderen senest en uge før stævnestart.

DATO OG PRAKTISKE TING

Stævnet afvikles den 26.-27. oktober 2019.

Lørdag:

- Indsvømning kl. 9.30
- Holdledermøde kl. 9.30-10.00
- Officials møde kl. 10.00-11.00
- Stævnestart kl. 11.00

Søndag:

- Indsvømning kl. 8.30
- Holdledermøde kl. 8.30-9.00
- Officials møde kl. 9.00-10.00
- Stævnestart kl. 10.00

OFFICIALS

Tilmelding af officials skal ligeledes ske senest den 28. september. Hver deltagende klub indsender navne på officials og officials uddannelses-modul til den arrangerende klub, der samler navne på en fælles liste, som lægges ind under stævnet senest syv dage før stævnestart.

Antal officials, der skal tilmeldes skal ske ud fra nedenstående tabel:

ANTAL STARTER	ANTAL OFFICIALS
0-20	0
21-60	2
61-90	4
91-120	6
121 og flere	8 eller flere

Det er arrangøren i samarbejde med regionsudvalget og overdommerne, der afgør om der er tilmeldt nok officials. Er dette ikke tilfældet, kan der blive anmodet om flere officials, hvis det ikke kan gå op.

AFVIKLINGSFORM

Hver svømmer må max deltage i fem løb i alt over begge dage, og får point for alle fem løb. Man skal have deltaget i fem løb, for at deltage i konkurrencen om at blive den mest alsidige svømmer. Bliver man diskvalificeret, tæller løbet ikke, og man er derfor ude af konkurrencen om at blive den mest alsidige svømmer.

Der skal vælges et medley løb og et løb i hver stilart i alt over de to dage = 5 løb i alt.

Der kan vælges imellem 50 m, 100 m og 200 m i crawl, ryg, bryst og fly og imellem 100 m, 200 m og 400 m IM.

LIVETIMING

Ønskes brug af Livetiming til stævnet, er det den arrangerende klub, der bestiller det efter aftale med den regionale konsulent, Anna Hauritz Nielsen.

Dansk Svømmeunion, Region Syddanmark betaler og der skal derfor sendes en faktura til Anna Hauritz Nielsen på aj@svoem.dk.

PRÆMIER

- 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 SVØMs udviklingspoint i hver årgang i hvert køn samlet for alle stilarter.

SVØMS UDVIKLINGSPPOINT

SVØMs udviklingspoint anvendes i forbindelse med medleykombinationskonkurrencer for årgangssvømmere. Til Regionsmesterskaberne på kortbane vil SVØMs udviklingspoint blive brugt til at finde den mest alsidige svømmer i regionen.

[Læs mere om hvordan man udregner SVØMs udviklingspoint her](#)

LØBSLISTER

FØRSTE STÆVNEDAG		
LØB	KØN	DISCIPLIN
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

4x50 flyben foregår med strakte arme over hovedet (behøver ikke at være i streamline), man må svømme på maven, siden, ryggen og skifte løbende imellem dem. Vending foretages som en butterfly vending med berøring af begge hænder samtidigt, det samme i indslaget. Første svømmer starter på overdømmers signal ved fast start, og de resterende 3 starter ved holdkap start ved indslag. Foretages der et armtag af nogen art, er det DISK, det samme gælder ved SKOD bevægelser.

Til denne holdkap er det mix hold, der svømmer. Klubberne må gerne låne svømmere af hinanden,

hvis man ikke kan stille med fuldt hold. Dog må der på holdet være maksimum to drenge og minimum en dreng.

ANDEN STÆVNEDAG		
LØB	KØN	DISCIPLIN
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

Til den sjove holdkap søndag blander det regionale udvalg holdene klubberne imellem. Listerne skal være klar til stævnestart lørdag.

Svømmerne tilmeldes til dette løb som ethvert andet løb, og regionsudvalget fordeler holdene og sender listen til den arrangerende klub.

Sjov holdkap beskrivelse

T-shirt stafet:

Til T-shirt stafetten svømmes der medley i følgende rækkefølge: ryg, bryst, fly og crawl. Alle svømmere starter i vandet og skifter T-shirt i vandet.

STÆVNE-HUSKELISTE TIL REGIONSMESTERSKAB - KORTBANE

KLUBBENS OPGAVER
Forberedelser <ul style="list-style-type: none">• Den arrangerende klub står for modtagelse af officials tilmelding og udarbejdelse af officials-lister. Hver deltagende klub indsender navne på officials og officials uddannelses-modul til den arrangerende klub, der samler navne på en fælles liste.• Syv dage før stævnestart skal officials-lister tilføjles stævnet i Svømmetider.dk under filer.

- Det skal være muligt at modtage afmeldinger fra de deltagende klubber indtil en time før stævnestart. Det er den arrangerende klub, der afmelder svømmerne.
- Klubbens kontonummer skal sendes til den regionale konsulent senest en uge før stævnet.
- Der skal indkøbes forplejning til officials.
- Resultater lægges ind under stævnet i Svømmetider.dk umiddelbart efter stævnet.

Klargøring til stævne

- Programmerne skal være printet og deles ud til de deltagende klubber på dagen
- Stævnesekretariatet skal opstilles
- Medaljeområde skal klargøres
- Banetove skal i vandet
- Vendeflag skal stilles op
- Tidtagning klargøres, f.eks. stopure, vendeplader mm.
- Der skal gøres plads til tilskuere og officials.

REGIONSUDVALGETS OPGAVER

- Udarbejdelse af invitation til stævnet.
- Den regionale konsulent opretter stævnet i Svømmetider.dk og knytter den lokale klubs stævneansvarlige til stævnet, så denne har rettigheder til at rette til og lægge filer ind under stævnet.
- At finde overdommere til stævnet - medmindre den arrangerende klub selv vil stå for det.
- Startlister og tidsplan til stævnestart - medmindre den arrangerede klub selv vil stå for det.
- Bestilling af medaljer, samt levering til arrangøren.
- Opkrævning af startgebyr fra de deltagende klubber.

KONTAKT

Spørgsmål kan rettes til Udviklingskonsulent Anna Hauritz Nielsen på mail: aj@svoem.dk eller telefon: 29 16 09 04



DANSK SVØMMEUNION

REGIONSMESTERSKAB - LANGBANE 2019-2020

REGIONSMESTERSKAB PÅ LANGBANE FOR DE TO BØRNEÅRGANGSGRUPPER
OG GRUPPEN ÅRGANGSSVØMMERE

OM REGIONSMESTERSKABERNE

Stævnet består af to stævnedage, der afvikles i én weekend den 21.-22. marts 2020 i Universitetssvømmehallen i Odense. H2Odense afholder stævnet.

Formålet med stævnet er, at introducere alle deltagere til medley kombinations konkurrencen samt at klargøre årgangssvømmerne til Vestdanske Årgangsmesterskaber (VÅM). Derudover skal regionens mestre på langbane findes.

Under stævnet skal svømmerne igennem alle stilarter, men har mulighed for selv at vælge distancen for hver stilart.

Top syv i de to ældste årgange vil blive tilbudt at deltage i et arrangement på tværs af regionen.

TILMELDINGSGEBYR

250 kroner pr. deltager for deltagelse i begge stævnedage.

ARRANGØR AF STÆVNET

Som arrangør af stævnet, vil der blive udbetalt et grundbeløb på 4000 kroner samt 25 kroner for hver deltagende svømmer. Det er arrangøren, der står for forplejning til officials.

Beløbet overføres til klubben en uge før stævneafvikling. Den arrangerende klub skal sende kontonummer til udviklingskonsulent Anna Hauritz Nielsen på aj@svoem.dk.

Den arrangerende svømmeklub skal hjælpe regionsudvalget med at finde overnatningsmuligheder til deltagerne, hvis der planlægges overnatning. Dette er for de deltagende klubbers egen regning.

DELTAGELSE

PIGER	DRENGE
2006	2005
2007	2006
2008	2007
2009	2008

Svømmeklubber, der er medlem af Dansk Svømmeunion i Region Syddanmark kan deltage i stævnet.

TILMELDING OG RESULTATFORMIDLING

Den stævneansvarlige skal modtage tilmelding senest 14 dage før stævnet. Afmeldinger kan ske indtil senest halvanden time før stævnestart.

Tilmelding stævnet foregår i Svømmetider under det pågældende stævne. Er klubben endnu ikke oprettet i Svømmetider, kan der findes information på Svømmetidernes Facebook side:

<https://www.facebook.com/svoemmetider/>

I forbindelse med holdkapperne, skal der afleveres holdkap-kort på stævnedagen, senest en time før stævnestart eller via Svømmetider eller Livetiming app, hvis dette bruges til stævnet.

Der udfærdiges startlister og resultatlister i Wingrodan.

Både startlister, resultatlister fra de enkelte løb og det samlede resultat pr. klub skal uploades under stævnet i Svømmetider.dk og resultaterne bliver derved automatisk sendt til Dansk Svømmeunion.

Hvert stævne afsluttes med at den samlede stilling for alle deltagende klubber præsenteres, så alle er klar over stillingen til næste stævne. Ved det sidste stævne kåres de tre bedste klubber i regionen.

STÆVNEANMELDELSE

Stævnet anmeldes i Svømmetider.dk, så snart tid og sted er endeligt på plads, af den regionale konsulent, som knytter den lokale klubs stævneansvarlige til stævnet.

Startlisterne skal ligge under stævnet i kalenderen senest en uge før stævnestart.

DATO OG PRAKTISKE TING

Stævnet afvikles den 21.-22.marts 2020.

Der tages forbehold for ændringer i tiderne, da de ikke er helt på plads endnu.

- Indsvømning kl. 8.30
- Holdledermøde kl. 8.30-9.00
- Officials møde kl. 9.00-9.30
- Stævnestart kl. 10.00

OFFICIALS

Tilmelding af officials skal ske senest 14 dage før stævnet. Hver deltagende klub indsender navne på officials og officials uddannelses-modul til den arrangerende klub, der samler navne på en fælles liste, som lægges ind under stævnet senest syv dage før stævnestart.

Antal officials, der skal tilmeldes skal ske ud fra nedenstående tabel:

ANTAL STARTER	ANTAL OFFICIALS
0-20	0
21-60	2
61-90	4
91-120	6
121 og flere	8 eller flere

Det er arrangøren i samarbejde med regionsudvalget, der afgør om der er tilmeldt nok officials. Er dette ikke tilfældet, kan der blive anmodet om flere officials, hvis det ikke kan gå op.

AFVIKLINGSFORM

Hver svømmer må max deltage i fem løb i alt over begge dage, og får point for alle fem løb. Man skal have deltaget i fem løb, for at deltage i konkurrencen om at blive den mest alsidige svømmer.

Bliver man diskvalificeret, tæller løbet ikke, og man er derfor ude af konkurrencen om at blive den mest alsidige svømmer.

Der skal vælges et medley løb og et løb i hver stilart i alt over de to dage = 5 løb i alt.

Der kan vælges imellem 50 m, 100 m og 200 m i crawl, ryg, bryst og fly og imellem 200 m og 400 m IM.

PRÆMIER

- Der vil være pokaler til 1., 2. og 3. pladsen i holdkapperne 4x100 m hold medley
- Der vil være chokolade i præmie til 1., 2. og 3. pladsen i holdkapperne "4x50 m holdmedley ben m. plade" og sjov holdkap.
- Der vil være medaljer til 1., 2. og 3. pladsen i hver årgang i hvert køn.
- Der vil være pokaler ("Syddanmarks mest alsidige svømmer 1. plads, 2. plads og 3. plads") til de tre bedste efter SVØMs udviklingspoint i hver årgang i hvert køn samlet for alle stilarter.

LIVETIMING

Ønskes brug af Livetiming til stævnet, er det den arrangerende klub, der bestiller det efter aftale med den regionale konsulent, Anna Hauritz Nielsen.

Dansk Svømmeunion, Region Syddanmark betaler og der skal derfor sendes en faktura til Anna Hauritz Nielsen på aj@svoem.dk.

SVØMS UDVIKLINGSPONT

SVØMs udviklingspoint anvendes i forbindelse med medleykombinationskonkurrencer for årgangssvømmere. Til De Syddanske Mesterskaber vil SVØMs udviklingspoint blive brugt til at finde den mest alsidige svømmer i regionen.

[Læs mere om hvordan man udregner SVØMs udviklingspoint her](#)

LØBSLISTER

FØRSTE STÆVNEDAG		
LØB	KØN	DISCIPLIN
1	Piger	4x100 m hold medley
2	Drenge	4x100 m hold medley
3	Piger	50 m fly
4	Drenge	50 m fly
5	Piger	100 m fly
6	Drenge	100 m fly
7	Piger	200 m fly
8	Drenge	200 m fly
9	Piger	400 m IM
10	Drenge	400 m IM
11	Piger	50 m ryg

12	Drenge	50 m ryg
13	Piger	100 m ryg
14	Drenge	100 m ryg
15	Piger	200 m ryg
16	Drenge	200 m ryg
17	Begge køn	4x50 m holdmedley ben m. plade

I løb nummer 17 er det mix hold, der svømmer. Klubberne må gerne låne svømmere af hinanden, hvis man ikke kan stille med fuldt hold. Dog må der på holdet være maksimum to drenge og minimum en dreng.

Beskrivelse af 4x50 m holdmedley ben m. plade:

Rækkefølgen for holdkappen er rygben, brystben, flyben og crawlben. Holdet får en plade som de skal deles om og alle skal svømme med pladen. Der skal være to hænder på pladen indtil pladen rammer kanten og kan så overleveres til næste svømmer i rækken.

I alle stilarterne må man kun svømme den pågældende stilart. Man må derfor ikke svømme flyben under vandet i rygben osv. Alle svømmere starter nede fra vandet og må højst svømme 15m under vandet efter start og vending. I vendingen skal de to hænder stadig holdes på pladen. Svømmerne må gerne lave en kolbøtte vending, hvis dette kan lade sig gøre med pladen.

ANDEN STÆVNEDAG		
LØB	KØN	DISCIPLIN
18	Piger	4x100 m fri
19	Drenge	4x100 m fri
20	Piger	50 m bryst
21	Drenge	50 m bryst
22	Piger	100 m bryst
23	Drenge	100 m bryst
24	Piger	200 m bryst
25	Drenge	200 m bryst
26	Piger	200 m IM
27	Drenge	200 m IM
28	Piger	50 m crawl
29	Drenge	50 m crawl
30	Piger	100 m crawl
31	Drenge	100 m crawl
32	Piger	200 m crawl
33	Drenge	200 m crawl
34	Begge køn	Sjov holdkap

Til den sjove holdkap søndag blander det regionale udvalg holdene klubberne imellem. Listerne skal være klar til stævnestart lørdag.

Svømmerne tilmeldes til dette løb som ethvert andet løb, og regionsudvalget fordeler holdene og sender listen til den arrangerende klub.

Sjov holdkap beskrivelse

4 x 50 m bjærgningsmedley:

- **Første person:** svømmer 50 m fri. Starter på skamlen med startspring.
- **Anden person:** dykker/svømmer 50 m med finner. Bestemmer selv om han/hun vil starte på skammel eller i vandet.
- **Tredje person:** svømmer 50 m med redningstorpedo. Alle starter i vandet.
- **Fjerde person:** svømmer 50 m med finner og redningstorpedo med tredje personen på "slæb". Tredje personen må gerne bruge benene de sidste 50 m. Fjerde personen venter i vandet på tredje personen.

Se video her: <https://www.youtube.com/watch?v=RADw1K1cNdc>

Læg mærke til skiftet mellem tredje og fjerde person, hvor den tredje person giver torpedoen til den fjerde person, som herefter holder fast i torpedoen og bliver "slæbt" af den fjerde person.

STÆVNE-HUSKELISTE TIL REGIONSMESTERSKAB - LANGBANE

KLUBBENS OPGAVER
<p>Forberedelser</p> <ul style="list-style-type: none">• Den arrangerende klub står for modtagelse af officials tilmelding og udarbejdelse af officials-lister. Hver deltagende klub indsender navne på officials og officials uddannelses-modul til den arrangerende klub, der samler navne på en fælles liste.• Syv dage før stævnestart skal officials-lister tilføjes stævnet i Svømmetider.dk under filer.• Det skal være muligt at modtage afmeldinger fra de deltagende klubber indtil en time før stævnestart. Det er den arrangerende klub, der afmelder svømmerne.• Klubbens kontonummer skal sendes til den regionale konsulent senest en uge før stævnet.• Der skal indkøbes forplejning til officials.• Resultater lægges ind under stævnet i Svømmetider.dk umiddelbart efter stævnet.
<p>Klargøring til stævne</p> <ul style="list-style-type: none">• Programmerne skal være printet og deles ud til de deltagende klubber på dagen• Stævnesekretariatet skal opstilles• Medaljeområde skal klargøres• Banetove skal i vandet• Vendeplader skal stilles op• Tidtagning klargøres, f.eks. stopure, vendeplader mm.• Der skal gøres plads til tilskuere og officials.
REGIONSUDVALGETS OPGAVER
<ul style="list-style-type: none">• Udarbejdelse af invitation til stævnet.• Den regionale konsulent opretter stævnet i Svømmetider.dk og knytter den lokale klubs stævneansvarlige til stævnet, så denne har rettigheder til at rette til og lægge filer ind under stævnet.• At finde overdommere til stævnet, medmindre den arrangerende klub selv vil stå for det.• Startlister og tidsplan til stævnestart, medmindre den arrangerede klub selv vil stå for det.• Bestilling af medaljer, samt levering til arrangøren.• Opkrævning af startgebyr fra de deltagende klubber.

KONTAKT

Spørgsmål kan rettes til Udviklingskonsulent Anna Hauritz Nielsen på mail: aj@svoem.dk eller telefon: 29 16 09 04