SPECIALSKOLERNES LANDSIDRÆTSSTÆVNE ESBJERG

SVØMMEREGLER

Indhold

Forberedelse til SLIS Svømmestævne 2

Hvad skal du huske at medbringe? 2

Hvordan forbereder du dig? 2

Under stævnet 2

Svømmediscipliner 3

Individuelle løb 3

Holdkap (stafetløb) 3

Bassin og hjælpemidler 3

Startprocedure 3

Startkommando 4

Fejlstart 4

Vendinger og skift 4

Individuelle vendinger 4

Stafet vendinger 4

Mål og tidtagning 5

Rækker i svømmediscipliner 5

Forberedelse til SLIS Svømmestævne

For at få den bedste oplevelse til Specialskolernes Landsidrætsstævne (SLIS) er det vigtigt at være godt forberedt. Her er nogle tips til, hvordan du kan forberede dig inden og under stævnet.

Hvad skal du huske at medbringe?

✅ Badetøj og håndklæde

✅ Svømmebriller (hvis ønsket)

✅ Svømmefødder til finnesvømning (hvis du deltager i den disciplin)

✅ Drikkedunk – Det er vigtigt at holde sig hydreret

✅ Ekstra tøj til at holde sig varm mellem løbene

Hvordan forbereder du dig?

- Øv dig i de discipliner, du deltager i – Prøv svømmeteknikker på forhånd.
- Varm op før du deltager – Stræk ud og lav let opvarmning for at undgå skader.
- Spis sundt før stævnet – Spis en god morgenmad eller frokost med kulhydrater og proteiner.
- Sov godt natten før – En god nattesøvn giver dig mere energi til konkurrencerne.

Under stævnet

- Lyt til dommerne og arrangørerne – De forklarer reglerne og hjælper dig.
- Drik vand mellem konkurrencerne – Undgå dehydrering.
- Hep på dine medkonkurrenter – God sportsånd gør oplevelsen bedre for alle.
- Hav det sjovt! – Det vigtigste er, at du har en god oplevelse og gør dit bedste.

Svømmediscipliner

Deltagerne kan stille op i følgende discipliner:

Individuelle løb

25 meter frisvømning – Mænd / Kvinder

100 meter frisvømning – Mænd / Kvinder

25 meter finnesvømning (kræver egne svømmefødder) – Mænd / Kvinder

50 meter brystsvømning – Mænd / Kvinder

25 meter rygsvømning – Mænd / Kvinder

Holdkap (stafetløb)

4 x 25 meter holdkap (blandet hold M/K)

Bassin og hjælpemidler

Alle løb svømmes i et 25 meter bassin, som er opdelt i baner med banetove og ponton skillevæg.

Deltagerne må gerne bruge hjælpemidler til at forbedre flydeevnen.

Svømmefødder er kun tilladt i disciplinen finnesvømning, og deltagerne skal selv medbringe dem.

Startprocedure

- Starten foregår fra den dybe ende af bassinet. Deltagerne kan vælge at starte enten fra bassinkanten eller fra vandet. Rygsvømning starter altid i vandet.
- Undervandssvømning er IKKE tilladt.
- Eventuelle ønsker om yderbane oplyses under selve stævnet til stævneledelsen og i god tid inden løbsstart.
- Mød venligst til tiden, idet vi agter at holde tidsplanen.

Startkommando

1. "På jeres pladser" – Svømmerne stiller sig klar.

2. Fløjt – Løbet starter.

Trænere må gerne være tæt på svømmerne, men må ikke skubbe eller hjælpe dem med at få ekstra fart.

Fejlstart

- Hvis en svømmer starter for tidligt, tages starten om.

- Ved tredje fejlstart bliver svømmeren diskvalificeret.

- Tyvstart signaleres med 3 hurtige fløjt og sænkning af tyvstarttovet.

Trænere bedes hjælpe svømmere, der har brug for støtte til at komme i vandet til tiden.

Vendinger og skift

Individuelle vendinger

I 50 meter brystsvømning og 100 meter frisvømning skal svømmerne vende ved bassinvæggen. Vendingen er godkendt, når en del af kroppen berører væggen.

Stafet vendinger

Hvert hold skifter 3 gange. Næste svømmer må først starte, når holdkammeraten har berørt væggen.

Hvis et skifte sker for tidligt, bliver holdet diskvalificeret. Trænere må være tæt på, men må ikke hjælpe svømmeren med at starte

Mål og tidtagning

En svømmer er i mål, når han/hun berører bassinvæggen, uanset hvilken kropsdel der rammer først. Hver bane har en tidtager, der manuelt tager tid på den specifikke bane. Måldommere afgør placeringer, hvis flere svømmere får samme tid.

Rækker i svømmediscipliner

Alle finaler, på nær holdkap, afvikles med separate rækker for mænd og kvinder. Niveauinddelingen (A, B, C, D) er den samme for både kvinder og mænd og baseres udelukkende på præstationsniveau i de indledende runder.

25 meter frisvømning – De 6 hurtigste fra hver række går i finalen:

A række: Højest 35 sek.
B række: 35-50 sek.
C række: 50-65 sek.
D række: 65+ sek.

100 meter frisvømning – De max 6 hurtigste fra hver række går i finalen:

A række: Højest 140 sek.
B række: 140-200 sek.
C række: 200-270 sek.
D række: 270+ sek.

25 meter finnesvømning – De max 6 hurtigste fra hver række går i finalen:

A række: Højest 25. sek.
B række: 25-45 sek.
C række: 45-70 sek.
D række: 70+ sek.

50 meter brystsvømning – De max 6 hurtigste fra hver række går i finalen:

A række: Højest 80 sek.

B række: 80-110 sek.

C række: 110-150 sek.

D række: 150+ sek.

25 meter rygsvømning – De max 6 hurtigste fra hver række går i finalen:

A række: Højest 40 sek.

B række: 40-50 sek.

C række: 50-65 sek.

D række: 65+ sek.

4 x 25 meter holdkap – De max 4 hurtigste hold går i finalen. Ingen rækker.