

Udsprings-turnering i Frem

5. turneringsafsnit afholdes:

Onsdag d. 15. maj 2019 fra kl. 18.15 – ca. 19:30

Mødetid kl. 17:45

i Odense Universitetssvømmehal.

Udsprings-turneringer i Frem

Udspringsturnering i Svømmeklubben FREM er skabt for at springerne kan teste den daglige form og deres kunnen. Til turneringen har springerne mulighed for at vise, hvad de har lært – og hvor langt de er nået i deres udvikling.

Bevidsthed i grundform og udvikling af springene starter i gymnastiksalen, under opvarmning og styrketræningen på basinkanten, og - er vigtig for at springerne skal blive dygtige udspringere. Derfor indeholder klubturneringen både øvelser på land og i vand – fra kant, fra vippe og tårn – alt efter hvilket niveau de er nået til på deres hold. Præstationerne bliver bedømt som til andre turneringer, således springerne også får prøvet - og bliver rutineret i at få point. Pointene giver mulighed for at måle springernes fremgang i de forskellige øvelser.

For at kunne deltage i turneringen skal man være medlem af Svømmeklubben FREM under alle turneringsafsnittene man deltager i.

Der springes tre turneringer

UDSPRINGS-TURNERING for begynder-springere – US1 & US2

UDSPRINGS-TURNERING for talenter-springere – T1 & T2

UDSPRINGS-TURNERING for konkurrencespringere – T2 & K-hold

- din træner ved, hvilken turnering du skal deltage i, ud fra det du har lært.

Turneringsafsnittene afholdes med 1 dommer i indledende runde (dennes karakter, noteres 3 gange).

Deltagernes samlede pointsum danner grundlag for deltagerens point fra stævneafsnittet.

Den deltager der ved sidste stævneafsnit samlet har opnået den højeste pointsum er vinder af den samlede og modtager som klubmester "Turneringspokalen". Turneringspokalen er en vandrepokal, og man får sit navn indgraveret herpå.

Der afholdes 4 – 6 turneringsafsnit i perioden 1. oktober til 31. maj.

Træning

Der er IKKE almindelig træning på dage, hvor der er klubturnering – men alle opfordres til at være med! Alle der deltager i udspringsturneringen møder kl 17.45 til opvarmning og indspring – turneringsstart kl. 18.15

Spørgsmål rettes til din træner, - bestyrelsen, på udspring@odense-udspring.dk eller - på Facebook

Tilmelding: senest mandagen før på <http://www.frem-odense.dk/Udspring>

På gensyn – vel mødt

//Pernille og Christian

På vegne af

Frem Odense Udspring

<http://www.frem-odense.dk/Udspring>