

## Rekruttstevner

Har du et barn som går på Selunge, Sel, Sjøløva, Delfin eller Hai? Da vil det si at barnet ditt får innbydelse fra Sola Svømmeklubb til å delta på rekruttstevner 2 ganger i halvåret i vår region. Dette er steget før barna eventuelt begynner med konkurransesvømming, og de vil derfor få tilbud om å være med på rekruttstevner. Men hva betyr egentlig det?

### Å delta er viktigst

Rekruttstevne ligner veldig mye på et vanlig svømmestevne men det er noen vesentlige forskjeller. Man kan definitivt si at deltagelse er viktigst. Noen barn opplever å komme litt for sent til start, svømme feil svømmeart eller glemmer å møte i riktig bane. Nettopp dette er grunnene til å være med på rekruttstevner, her får man god opplæring og erfaring før man skal være med i vanlige svømmestevner. Barna opplever mestring og foreldre og barn møter andre i klubben og danner nye vennskap. Her er alle vinnere og ingen svømmere vil bli diskvalifisert for feil svømmeteknikk eller vendinger, men kan gå hjem med en flott deltagerpremie etter en god svømmeopplevelse.

### Vanlig praksis i Sola svømmeklubb

- Sola svømmeklubb har en ansvarlig person som sender ut invitasjon med tidsfrist for påmelding når et rekruttstevne skal arrangeres
- Foreldre melder på barnet sitt dersom barnet ønsker å delta og han/hun kan svømme 25 m. Barnet trenger ikke stupe fra startpallen, det går også å starte nede i vannet. Barna kan øve på distansene på trening om de ønsker.
- Påmelding sendes email innen fristen til email i invitasjonsmailen. Sola SK betaler startkontingent for barnet- og melder alle barn inn samlet til arrangørklubb. Du kan melde på barnet på en eller flere distanser. Dersom du ikke kan være i hallen hele dagen- sjekk oppsettet når de ulike øvelsene starter slik at du ikke melder barnet på øvelser når dere ikke er tilstede.
- Det er viktig å møte til innsvømmingen. Sola SK sine instruktører vil ta imot barnet på stevnet og de vil hjelpe barnet med å komme til start på riktig tidspunkt, gi støtte og svare på spørsmål
- Ta på lett skotøy og klær (det er varmt i svømmehallen), niste/drikke/ og slippers/joggedress til barnet for å ha på seg mellom distansene som svømmes. Arrangør har som regel åpen kafé i tillegg.
- Instruktørene vil ha med seg Sola badehetter som kan kjøpes for 50 kr.

Det er viktig at barnet er med- har det gøy sammen med venner og får svømme foran stolte foreldre og familie. Dette er en kjempefin mulighet for foreldre å bli bedre kjent med hverandre og ikke minst klubben deres.

### Ny i svømmesporten? Litt innføring i "svømmespråket";

**Medlemskontingent;** Alle barn som deltar på kurs eller er aktive svømmere i Sola svømmeklubb må betale medlemskontingent en gang i året til klubben når de melder seg inn. I kontingenten ligger det en forsikring dersom det skal skje en ulykke når barnet er på trening/kurs hos oss.

**Treningsavgift/kursavgift;** Avgift som betales inn til klubben når barnet er påmeldt kurs/trening. Betales én gang i halvåret og skal dekke lønn til instruktør/trener og andre kostnader.

**Terminliste;** Sportslig utvalg i klubben setter opp terminliste der utvalgte stevner som klubben skal delta på gjennom sesongen er listet opp. Denne listen ligger ute på klubbens heimeside.

**Ikke approberte stevner (rekruttstevner);** Disse stevnene er spesielt egnet for barn mellom 8 og 10 år. De som er eldre kan også delta om de ønsker å prøve seg her først. Her er øvelsesutvalget tilrettelagt, svømmerne blir ikke diskvalifisert og alle får premie. Målsetning for svømmerne som deltar på rekruttstevner er å lære stevnerutiner og venne seg til konkurransesituasjonen og etter hvert delta på approberte stevner (åpne stevner).

**Approberte stevner (åpne stevner);** Approberte stevner er svømmestevner arrangert etter Norges Svømmeforbunds regler hvor det er rangering og premiering til de beste svømmerne. På slike stevner kan man bli disket hvis man ikke svømmer i henhold til reglene. Disking er det som skremmer mange, men det betyr bare at de ikke får registrert den tiden de svømte på fordi de har tjuvstartet eller gjort noe annet feil i forhold til svømmearten det konkurreres i. Svømmere stoppes ikke underveis dersom de disktes i en øvelse, det blir gitt beskjed etterpå med forklaring på hvorfor utøveren ble disket.

**Lisensiering;** Alle som ønsker å starte i et approbert stevne må ha gyldig startlisens. Startlisensen gir utøverne rett til å delta på konkurranser, bladet Norsk Svømming i postkassen og idrettsskadeforsikring (9-12 år er forsikret gjennom barne-idrettsforsikringen). Sola SK gir veiledning når svømmeren skal lisensieres, ta kontakt.

Sola SK erfarer at barna blir mer engasjert og får lyst til å svømme mer når de blir lisensierte.

**LÅMØ;** Forkortelse for Landsdels Årsklasse Mønstring, i vår tilfelle Landsdel Vest – for alle 11/12-års svømmere som har fått gyldige tider på øvelsene nedenfor, og til de beste 24 13-16 års svømmere med gyldige tider på øvelsene. Arrangeres i uke 11 (mars) hvert år.

11 årsklassen: 50m butterfly, 100m rygg, 100m bryst, 200m medley og 400m fri.

12-16 årsklassen: 100m butterfly, 200m rygg, 200m bryst, 200m medley og 400m fri.

**ÅM;** De beste 30 svømmere per årsklasse 13-16 i hele landet kvalifiserer seg til Årsklasse Mesterskap (ÅM), hvor de samme øvelsene svømmes. Holdes i pinshelgen hvert år.