

På svømmestevne for første gang



Svømmestevner er for mange litt ukjent og da har man kanskje noen spørsmål – under finner dere en del spørsmål og svar for å hjelpe dere et stykke på vei. Vi har prøvd å dekke det meste, men det finnes helt sikkert ubesvarte spørsmål.

Vi håper å se så mange som mulig av dere på et eller flere stevner, husk: Stevner er gøy 😊

Hva er et svømmestevnet. ?

Et svømmestevne er en konkurranse, som deltager deltar man i en eller flere øvelser.

I svømming skiller vi mellom to stevneformer, det er uapprobert og approbert stevne:

Uapprobert stevne: For alle som deltar på stevne for første gang. Stevnet følger ikke fastsatte regler og har ikke dommere til stedet. For sjøløve, K5 og K4.

Approbert stevne: Et approbert stevne arrangeres i henhold til Norges svømmeforbunds regelverk. På et approbert stevne er der dommere til stede, man kan dermed bli diskvalifisert dersom man gjør tekniske feil som for eksempel tjuvstart, feile vendinger og lignende. Krever lisens. Fra K3, men også mulig i K4.

Hvor ofte er det stevner og hvor arrangeres de?

Lokalt arrangeres det stevner gjennom hele året. Ofte to på våren og to på høsten. Det hender også at vi deltar på stevner utenbys, som på Stord eller i Førde.

Hvordan melder man seg på et stevne?

– Påmelding til stevner gjøres i Spond. Ved å trykke delta i arrangementet er du påmeldt. Deretter må du kommentere i arrangementet om du skal delta begge dager og hvilke øvelser barnet skal svømme. Trenerne pleier å legge ut en anbefaling til hvilke øvelser svømmerne bør velge.



Koster det noe å delta på stevner, og hvem betaler eventuelt dette?

Ja, det betales en deltakeravgift pr øvelse man deltar i eller for hele stevnet. Denne avgiften varierer fra stevne til stevne og alder på utøveren.

Deltakeravgiften dekkes av utøveren selv. BVSK vil fakturere deltagere for deltakeravgift i etterkant av stevnet.

Hva skjer hvis jeg må melde meg av stevet etter at fristen for påmelding er ute?

Ved avbestilling må utøver dekke de utgifter som ikke klubben får refundert.

- Se mer info på hjemmesiden:

bvsk.spoortz.no/portal/arego/club/1070/contentcategory/948548593?fbclid=IwAR1g-9K5Nyx471TyEkmzsVRWgY8Qb4Fz_yV4DZXQLxQM8qr_qemQYytjJcl

Hvilke øvelser bør man meldes på i?

Du velger selv, men trenerne legger alltid ut en anbefaling til hvilke øvelser du bør velge.

Hva bør man ha med seg på et stevne?

Først og fremst badedrakt/badebukse, BVSK badehette, svømmebriller, gjerne BVSK t-skjorte og håndkle. Har du klubbtoy så er det kjekt hvis du har dette på deg. Matpakke og drikke er også nødvendig og ha med. Påfyll av energi er viktig for å kunne gjøre sitt beste på stevnet. Dette kan f. eks være frukt, energibar, pastasalat eller grove skiver.

Når begynner de forskjellige øvelsene?

Dette finner du i tidsskjemaet som du som oftest finner på spond et par dager før stevnet.

Nå møter man opp på et stevne?

Du møter opp 10 minutter før innsvømming starter. Du finner informasjon om når innsvømmingen starter i spond og i innbydelsen.



Hva gjør man når man ankommer stevnet?

Du går straks i garderoben og skifter til svømmetøy. Finn deretter trener og gi beskjed om at du er kommet. Du vil få vite alt du trenger ang. innsvømming, øvelser osv. Svømmerne sitter sammen med trener i samme området.

Må man være med på innsvømming?

Ja, man bør varme opp og gjerne samme med noen andre, da er det ekstra gøy. Trenerne fra klubben vil hjelpe til med innsvømming.

Hva er et heat?

Hver enkelt øvelse blir delt inn i flere heat (grupper/puljer). I hvert heat svømmer det max 6 utøvere (varierer ut ifra hvor mange baner bassenget har).

Hvis en utøver f. eks skal svømme 25 meter fri. Da vil utøveren få informasjon fra treneren om at han/hun skal svømme i heat 3, bane nr.5. På neste øvelse kan det være et annet heat og bane.



Må vi starte med stup?

De fleste starter med stup, men hvis du er usikker på stuping er det lov å hoppe ut i/starte i vannet.

Er det premier på stevner?

Utøvere til og med 10 år får alltid deltagerpremie, dette vil si en medalje eller en liten premie. Fra og med 11 år er det 1/3 dels premiering, det vil si at en tredjedel av deltagerne blir belønnet med premie.

Hva er pers egentlig?

Pers er en forkortelse for «personlig rekord» og det er denne du konkurrerer mot – det er en herlig følelse å slå sin egen personlige rekord.

Er stevner veldig alvorlig?

Nei, på ingen måte – stevner er gøy. På stevner får man testet ut det man på treningene har øvd på og samtidig har det skikkelig gøy med lagkamerater.



Er ikke stevner litt skummelt?

Første gang kan det kanskje virke litt skummelt for noen og enkelte blir litt «tatt av Alvoret» rett før det er deres tur – da er det bare viktig at vi som trenere, foreldre eller tilskuere støtter, roser og trøster utøverne. Alle skal bli sett og heiet på 😊

Hva hvis jeg lurar på noen på stevnet, hvem spør jeg?

Trenerne vil delta på stevnene og hjelpe til med oppvarming, ved start, gi tips før øvelsen, snakke med deg etter øvelsen og heie på deg underveis. Finner du ikke en trener, så spør du bare en den nærmeste person du ser, i svømming vil vi hjelpe hverandre uavhengig av klubbtilhørighet.

Jeg lurar på noe som ikke er besvart over, hva gjør jeg?

Send oss gjerne dit spørsmål på e-post til elna@bvs.no så besvarer vi det.

Husk å heie på dine lagkamerater. Det er alltid kjekt å få positive kommentarer fra andre. Etter endt stevne, så husk å klappe deg selv på skulderen og si «godt jobbet».