



SVØMMING

NYHETSREV - DESEMBER

NR 1 - 2020

INNHOOLD:

JULEAVSLUTNINGER
SISTE TRENING FØR
JUL

KONKURRANSEPARTI
TRENING OG STEVNE

SVØMMETRENING
OVERSIKT OVER ULIKE
NIVÅER OG PRIS

...OG MER!

DFI og Bølgen signerer samarbeidsavtale

Daglig leder i DFI, Teresa Storrud Visedo, har bistått svømmegruppa svært mye i vår dialog med Bølgen. Konstituert daglig leder og ny daglig leder i Bølgen har bidratt til at vi får utnyttet det kommunale tilskuddet vesentlig bedre i en ordning som er til glede for alle barn som vil trene seg opp til å bli gode svømmere.



F.V. Teresa med daglig leder i Bølgen, Anita Stubberud Grøndahl, og tidligere konstituert leder, Even Nordstrøm.

Ledelse, resepsjon og badevakter har tilrettelegge godt for at DFI Svømming har kunnet fortsette svømmeopplæringen selv om anlegget er stengt pga smittevernsregler. Takk for godt samarbeid!



Følg oss på Facebook:
@dfsvomme og
DFI Svømming Svømmeskole



Spond - DFI Svømming
Stevnetrening fra Sjøløve-nivå
(deltakere mottar invitasjon)

BESØK OSS:



www.dfsvomme.no
www.dfi.no



Juleavslutninger

siste svømmetime før jul

Søndag 13.12, 1700-1930, Grevlingen i Son: Internstevne for partiene Rekrutt og Ungdom Konkurransse

Mandag 14.12, 1630-1730, Terapibassenget: For for partiene Hval, Skilpadde og Pingvin

Tirsdag 15.12, 1630-1800, Terapibassenget: For partiene Hval, Skilpadde og Pingvin

Tirsdag 15.12, 1800-1900, Bølgebassenget: For Selungepartiene

Tirsdag 15.12, 1630-1800, Treningsbassenget: For partiene Sel, Sjøløve og Rekrutt og Ungdom Teknikk

Tirsdag 15.12, 1830-2030, Treningsbassenget: Testsvømming Ungdom Konkurransse
(30 min oppvarming, svømme 3-4 valgfrie distanser i heat)

Torsdag 17.12, 1630-2030, Treningsbassenget: 100x100m for Ungdom konkurransse, grupper med starttid 1:45, 2:00 og 2:15. 2 min pause etter 25, 50 og 75



Vi ønsker alle en fin og frisk jull!



Konkurransegruppa høsten 2020!

Svømmegruppa har hatt en aktiv høst. Til tross for mange restriksjoner, så har DFI klart å gjennomføre både svømmetrening og basistrening. Ungdommene våre trener 4-5 ganger i uka, på en trening legger de bak seg 3-4000m. Rekrutter trener 2-4 ganger per uke, vi bygger dem gradvis opp til å tåle de treningsmengdene som er nødvendig for å kunne svømme aktivt.

Det finnes ulike former for stevner. Internstevnene er for klubbens medlemmer. Normalt kan det gjennomføres internstevne for nivå fra ca sjøløve og oppover. Vi har hatt ett internstevne i høst, det var i Grevlingen i Son. Det var god stemning og for mange var dette deres aller første stevne.

Rekruttene har konkurrert utenfor klubben, flere har deltatt på rekruttstevne («ikke-diskestevne») og noen har prøvd seg på approbert stevne hvor alle regler må følges («diskestevne»). Ungdommene våre forventes å konkurrere, de har deltatt i approberte stevner i Sarpsborg, Fredrikstad og Asker. Dessverre er flere nasjonale mesterskap avlyst i år, men vi trener videre frem mot NM og nasjonale stevner neste år.

STEVNE I SARPSBORG

Etter en lang pause med svømmestevner, ble det endelig gjennomført svømmestevner høsten 2020. I Sarpsborg deltok både gutter og jenter, først en helg på approbert stevne, deretter en helg på rekruttstevne. På grunn av Korona restriksjoner ble stevnet gjennomført uten tilskuere. Kun utøvere, trenere, arrangører og dommere var i hallen på det approberte stevnet, mens enkelte foreldre fikk bli med på rekruttstevnet. Dette var av de siste stevnene Viktor svømte for DFI.

(Se bilder fra stevne neste side)

STEVNE I SARPSBORG - konkurransegruppa



F.v. Anumi, Annika, Sunniva, Rikka og Johanne



De raskeste karene til start



Viktor



Mye ventetid på stevne



F.v. Vegard, Aleksander, Vetle og Viktor



Anumi



Studier av heatlister



Gavesjekker for topp innsats

Vi presenterer en gren: MASTERS

Masters er et program som passer for voksne svømmere, det finnes Masters i alle grenene til NSF. Masters er for utøvere over 25 år. Disse kan konkurrere og løse NSFs startlisens. Det finnes også en pre-masters-klasse for 20-24 år.


Masters er et godt alternativ for utøvere som har sluttet som aktive svømmere, men som i voksen alder ønsker å prøve seg igjen. Man trenger ikke ha vært aktiv konkurranseutøver tidligere for å delta i Masters. Masterskonkurranser er inndelt i aldersgrupper i 5-års intervaller. 25-29 år, 30-34 år, etc.

Dersom man ikke ønsker konkurrere, kun trene, så er Mastersgruppene et godt alternativ for voksne som har god teknikk og som gjerne behersker flere svømmearter.

DFI Masters satser mot NM

DFI har f.eks en norgesmester på 200m butterfly for kvinner. Dette er en svært krevende distanse. Vi har også andre utøvere som satser både mot masters NM og som er gode triatleter.

Svømmedommere



Uten svømmedommere – ingen konkurranse! Svømming skal være en rettferdig idrett, det skal svømmedommerne bidra til. Du ser dem på approberte stevner, hvitklede, stående på eller ved kanten. De sjekker om svømmerne gjennomfører korrekte tak og vendinger. Det er helt normalt at man blir diskvalifisert en del ganger når man starter å konkurrere.

For å bli svømmedommer må man gå kretsdommerkurs. Det er ikke nødvendig å ha vært aktiv svømmer selv.

Det er ofte mange foreldre som stiller opp og tar kurs. Ofte tilbringer dommere hele helger i svømmehallen, så en sterk svømmeinteresse er en fordel. Å få anledning til å observere Norges elitesvømmere på orkesterplass, er en bonus.

Det planlegges kurs på nyåret. For første gang er DFI med i vurdering om å avholde et slikt kurs. Dersom det blir kurs her i Drøbak, er det en ypperlig mulighet for engasjerte foreldre å lære mer om svømmesporten.

Om svømmeopplæring i Norge

Svømmeopplæring er svært viktig i et land som Norge, hvor de aller fleste har sjø, elv eller innsjø i nærheten av seg. Det å lære seg å svømme handler om å bli trygg i, ved og under vann, samtidig som man lærer å benytte seg av vannets egenskaper for å kunne dykke, flyte, gli og skape fremdrift. Jo tidligere man begynner med svømmeopplæring, dess bedre er det, slik at man tidlig blir trygg og utvikler gode svømmeferdigheter.

Norges Svømmeforbund estimerer at det tar ca 50 timer å bli svømmedyktig. Med svømmedyktighet menes det at man skal kunne:

“Falle uti på dypt vann. Svømme 100 m på magen og underveis dykke ned og hente en gjenstand med hendene. Stoppe og hvile (imens flyte på mage, orientere seg, rulle over, flyte på rygg) samlet i tre minutter. Deretter svømme 100 m på rygg og ta seg opp på land.”

Sitatet ovenfor er også kompetansemålet i svømming for 4. klassinger. Det er altså et krav til alle norske 10-åringer. Det er blitt rapportert at kun halvparten av 10-åringene klarer dette kompetansemålet i svømming.

Ferdighetene som kreves til konkurransesvømmere er høyere, da må man kunne svømme alle svømmeartene (crawl, rygg, bryst og butterfly), inkludert start og vending, korrekt.

DFI Svømmingtrening for de yngste endring til kontinuerlig svømmetrening

Norges svømmeforbund har anbefalt en utviklingstrapp for svømmere. Det vanlige er tre runder med svømmetrening for de minste i løpet av et skoleår, og man blir evaluert tre ganger i året.

DFI går nå over til kontinuerlig svømmetrening. Det er et konsept som f.eks. svømmeklubben Speed i Oslo har praktisert med stort hell. Da binder man seg ikke til mer enn en måned av gangen, og barna blir flyttet opp så snart de kvalifiserer seg til nytt nivå. For foreldre gir dette muligheten til å prøve svømming som idrett uten at man binder seg lenge, og barna får opprykk etter hva de presterer.

Overgangen til kontinuerlig svømmetrening gjelder også ungdom og voksne.



Nivåer for svømmetrening:

Grunnleggende (barn):

DYKKE/Hval – FLYTE/Skilpadde – GLI/Pingvin –
FRAMDRIFT/Selunge

Videregående (barn, ungdom):

CRAWL/Sel – RYGG/Sjøløve – BRYST/Delfin –
BUTTERFLY/Hai

For ungdom:

Overgang til konkurransegrupper eller teknikk-
gruppe (mindre krevende)

For voksne:

Voksne og Masters

Treningsavgifter for DFI Svømming

Nedenfor er en oversikt over treningsavgiftene. I tillegg kommer årlig medlemskap i DFI og inngang hos Bølgen. Det gis 20 % rabatt for søsken, samt for svømmere som er påmeldt mer enn ett kurs i måneden (f.eks. to skilpaddekurs i uka), dette må man melde fra om ved påmelding slik at fakturering blir satt opp rett. Les mer her: <https://dfsvomme.no/TRENING/betingelser>

NIVÅ	TRENINGSTID	ANTALL TRENINGER PER UKE	PRIS PER MND	PRIS PER ÅR
Grunnleggende 1 (hval, skilpadde, pingvin, selunge)	30	1	290 kr	2.465 kr
Grunnleggende 2 (sel)	45	1	390 kr	3.315 kr
Videregående (sjøløve, delfin, hai)	45	2	490 kr	4.160 kr
Teknikk ungdom	45	2	490 kr	4.160 kr
Konkurranse rekrutt	90	3-4	550 kr	5.250 kr
Konkurranse ungdom	90	3-5	700 kr	6.650 kr
Masters voksne	60	1-3	540 kr	5.130 kr
Masters teknikk	60	1	500 kr	4.750 kr

DFI-medlemskontigent og Bølgen-medlemskap

Alle deltakere må betale årlig DFI-medlemskontigent. Du betaler kun én medlemsavgift uavhengig av hvor mange idretter du driver med. Medlemskontigenten er 200 kroner/år for barn og 400 kr/år for voksne.

Barn som svømmer med DFI må betale inngang hos Bølgen (årskort, klippekort, dagspass etc.), men har nå mulighet til å tegne et eget DFI svømming månedsabonnement. Ved et slikt medlemskap så kan de også benytte anlegget utenom fastlagte treningstider. Nåværende pris er kr. 170,- pr. måned med unntak av juni, juli og august. I disse månedene må man fryse Bølgenmedlemskapet eller betale ordinær medlemspris. Standard medlemsvilkår er gjeldene:

<https://bolgenbad.no/medlemsvilkar/>

Ordningen med DFI-abonnement gjelder ikke konkurransesvømmere eller voksne.

Tar du utfordringen: 30 dagers aktivitetskalender

Mange av oss trenger å røre litt ekstra på oss i Koronaperioden. Tar du utfordringen nedenfor?

FOR BARN:

Do 10 star jumps. Day 1 	Hop around like a frog for 20 seconds. Day 2 	Touch your toes 10 times. Day 3 	Balance a ball on your head. Day 4 	Spin in a circle for 10 seconds. Day 5 
Walk like a crab for 1 minute. Day 6 	Stretch as high as you can. Day 7 	Choose a song and create your own dance routine for the song! Perform it in front of your family. Day 8 	Pick up a ball from floor without using your hands. Day 9 	Take 10 giant steps. Day 10 
Balance on one leg for 30 seconds. Day 11 	Do 6 cartwheels. Day 12 	Lay on your back and peddle your legs like you are on a bike. Day 13 	Skip the rope for 1 minute. Day 14 	Make your own hopscotch. Play it for 1 minute. Day 15 
Stretch like a cat. Do it 5 times. Day 16 	Do an egg and spoon race with your sibling. Day 17 	Dance like a chicken for 1 minute. Day 18 	Walk backwards 10 steps and then skip back. Day 19 	Do 10 squats in 30 seconds. Day 20 
Wiggle like a worm for 20 seconds. Day 21 	Do Yoga for 10 minutes. You can find videos on YouTube. Day 22 	Tiptoe for 15 seconds. Day 23 	Throw a ball in the air and catch it. Repeat 10 times. Day 24 	Shake your arms and clap your hands. Do this 5 times. Day 25 
Create your own obstacle course and time yourself doing it! Day 26 	Do gorilla shuffle for 15 seconds. Day 27 	Lay on the floor. Lift your arms and legs above the floor for 10 seconds. Day 28 	Balance a book on your head for 15 seconds. Day 29 	Do 10 sit ups in one minute. Day 30 

FOR UNGDOM/VOKSEN:

Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
Push-ups: 5 Squats: 25 Crunches: 10 Lunges: 20	Push-ups: 5 Squats: 30 Crunches: 15 Lunges: 21	Push-ups: 7 Squats: 35 Crunches: 15 Lunges: 22	Push-ups: 7 Squats: REST Crunches: 25 Lunges: 23	Push-ups: 8 Squats: 40 Crunches: 30 Lunges: REST
Day 6	Day 7	Day 8	Day 9	Day 10
Push-ups: 9 Squats: 45 Crunches: 35 Lunges: 25	Push-ups: REST Squats: 50 Crunches: REST Lunges: 26	Push-ups: 8 Squats: REST Crunches: 45 Lunges: 27	Push-ups: 9 Squats: 55 Crunches: 45 Lunges: 28	Push-ups: 10 Squats: 60 Crunches: 50 Lunges: 29
Day 11	Day 12	Day 13	Day 14	Day 15
Push-ups: 10 Squats: 65 Crunches: 55 Lunges: REST	Push-ups: 12 Squats: REST Crunches: 55 Lunges: 31	Push-ups: 12 Squats: 70 Crunches: REST Lunges: 32	Push-ups: REST Squats: 75 Crunches: 60 Lunges: 33	Push-ups: 13 Squats: 80 Crunches: 65 Lunges: 34
Day 16	Day 17	Day 18	Day 19	Day 20
Push-ups: 15 Squats: REST Crunches: 65 Lunges: 35	Push-ups: 16 Squats: 85 Crunches: 70 Lunges: 36	Push-ups: 16 Squats: 90 Crunches: 70 Lunges: REST	Push-ups: 19 Squats: 95 Crunches: 75 Lunges: 38	Push-ups: 21 Squats: REST Crunches: 75 Lunges: 39
Day 21	Day 22	Day 23	Day 24	Day 25
Push-ups: REST Squats: 100 Crunches: 75 Lunges: 40	Push-ups: 23 Squats: 105 Crunches: REST Lunges: 41	Push-ups: 26 Squats: 110 Crunches: 80 Lunges: 42	Push-ups: 28 Squats: REST Crunches: 80 Lunges: 43	Push-ups: 30 Squats: 115 Crunches: 85 Lunges: REST
Day 26	Day 27	Day 28	Day 29	Day 30
Push-ups: 32 Squats: 120 Crunches: 85 Lunges: 45	Push-ups: 34 Squats: 125 Crunches: 90 Lunges: 46	Push-ups: 36 Squats: REST Crunches: REST Lunges: 47	Push-ups: 38 Squats: 130 Crunches: 95 Lunges: 49	Push-ups: 40 Squats: 135 Crunches: 100 Lunges: 50