

# Udsprings-turnering i Frem

3. turneringsafsnit afholdes:

**Onsdag d. 17. januar 2018 fra 18:45 – ca. 20:30**

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 hvilke 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 begynderspringere – US1**

**UDSPRINGS-TURNERING for talentspringere – US2, T1 & T2**

**UDSPRINGS-TURNERING for konkurrencespringere – T2 og K-hold**

**-Spørg din træner hvis du er i tvivl om hvor du skal melde dig til.**

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**

De hold, som træner inden udspringsturneringen starter om onsdagen, kommer til deres normale tid. Alle andre kommer til turneringens start kl. 18.45, tidligst 10 minutter før, men ikke senere end 18.45.

Spørgsmål rettes til din træner, - bestyrelsen, på [udspring@odense-udspring.dk](mailto: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>