

# Udsprings-turnering i Frem

3. turneringsafsnit afholdes:

**Onsdag d. 18. januar 2012 fra 18:45 – ca. 20:30**

i Odense Universitetssvømmehal.

## ***Udsprings-turneringer i Frem***

Udspringsturnering i Svømmeklubben Frem. 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  
UDSPRINGS-TURNERING for talentspringere  
UDSPRINGS-TURNERING for konkurrencespringere

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 "Turneringspokalen". Turneringspokalen er en vandrepokal.

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

## **Udspringsturnering for udspringsskolespringere**

### **Land**

- Øvelse 1. Kolbøtte
- Øvelse 2. Line-ups
- Øvelse 3. Hoftebøjning

### **Kanten**

- Øvelse 4. 11B
- Øvelse 5. Baglæns dråbe
- Øvelse 6. udgangspunkt i sammenbøjning 200A

### **1 meter**

- Øvelse 7. 100A
- Øvelse 8. 100C
- Øvelse 9. 11C glide på plade

## **Udspringsturnering for talentspringere**

### **Land**

- Øvelse 1. baglæns kolbøtte
- Øvelse 2. håndstand
- Øvelse 3. Hoftebøjning

### **Kanten**

- Øvelse 4. 101A
- Øvelse 5. Isander dråbe
- Øvelse 6. Tysker dråbe

### **1 meter eller 3 meter**

- Øvelse 7. 200C
- Øvelse 8. 11C siddende
- Øvelse 9. skrueteknik

## **Udspringsturnering for konkurrencespringere**

### **Land**

- Øvelse 1. baglæns rulle til hovedstand
- Øvelse 2. stem håndstand
- Øvelse 3. Hoftebøjning

### **3 meter eller 5 meter**

- Øvelse 4. valgfrit forlæns nedfald
- Øvelse 5. 21A
- Øvelse 6. 21C

### **1 meter, 3 meter eller 5 meter**

- Øvelse 7. 201C/B eller 301C/B
- Øvelse 8. 101C/B eller 401C/B
- Øvelse 9. valgfrit spring med min. 1½ rotation

## **Oprykning**

Da vi i løbet af sæsonen vil rykke springere op fra udspringsskolens turnering til talentturneringen og vi ønsker fair konkurrence mellem springerne, så vil vi gange de optjente points i begynderturneringen med 0,70, da dette sikre, at en udøver ikke kan rykke op og vinde talentturneringen uden også at optjene points i talentturneringen.

Vi har ikke fastsat en faktor for oprykning mellem talent- og konkurrenceturneringen, for der er i forvejen pointforskel, da alle springere i konkurrenceturneringen i forvejen får medregnet en sværhedsgrad for deres spring og dermed får hvert enkelt spring ganget med en faktor.

## **Træning**

Udspringsskolen onsdag 15.15 – 16.00

Udspringsskolen onsdag 18.00 – 18.45 træner som normalt, og kan deltage i turneringen efterfølgende. Vi opfordrer alle til at deltage.

Juniorhold onsdag 19.00 – 20.30 har mulighed for at træner som normalt, hvis de ikke ønsker at deltage i turneringen.

Konkurrenceholdene, Talentholdene og Eliteholdet møder ind kl. 18.00 til opvarmning før turneringen.

Spørgsmål rettes til Nomi Mortensen på [nomi@odense-udspring.dk](mailto:nomi@odense-udspring.dk) eller på tlf.:20 93 97 39

**Tilmelding: meget gerne senest dagen før** på [www.odense-udspring.dk](http://www.odense-udspring.dk) under Tilmeld til...

Springene Hilsner

Frem Odense, Udspring.