

# Aktivitetskalender

## 2012/2013

### svømning



**DGI Sønderjylland**  
svømning

# Indholdsfortegnelse

Svømmeudvalg .....	3
Stævneudvalg.....	3
Kursusudvalg .....	4
DGI undervisere.....	4
Overdommere.....	5
Svømmehaller.....	5
Formænd .....	6
Stævneansvarlige.....	6
Kursusansvarlige.....	6
Stævnereglement.....	7
Stævnearrangør/ønskeliste.....	15
Holdstævne 10x5x50m & 10x10x50m .....	16
Begynderstævner .....	17
Turneringsstævner .....	19
Sønderjyske Mesterskaber.....	24
Langdistancestævne .....	26
Sprintstævne .....	27
Pokalstævne.....	29
Nåletider .....	31
Struktur officialuddannelsen .....	33
Official Modul 1 - Tidtager .....	34
Official Modul 2 - Mål-, bane- og vendedommer .....	35
Official Modul 3 - Starter .....	36
Official Modul 4 - Ledende tidtager og -måldommer.....	37
Aktivitetsmøde/Møde med klubberne .....	38
Legekassen .....	39
Bassinprøve.....	40
Medlemsfordele i DGI Sønderjylland.....	40
Landsstævne 2013 Esbjerg .....	41

## **DGI Kontoret**

**Øbeningsvej 1, Nr. Hostrup, 6230**

**Rødekro**

**Tlf. 79 40 45 00 - Fax 74 66 96 42**

**Telefontid:**

**Mandag – tirsdag – torsdag kl. 09.00 –  
15.30**

**Onsdag kl. 10.00 - 15.30**

**Fredag kl. 09.00-13.00**

**Idrætskoordinatorens arbejdstid (Conni)**

**Direkte tlf. 79 40 45 02**

**E-mail: [conni.rasmussen@dgi.dk](mailto:conni.rasmussen@dgi.dk)**

**Mandag - torsdag kl. 9.00-15.00**

# Svømmeudvalget

Bent Petersen  
Twedter Feld 56  
D-24944 Flensburg  
☎ 0049-461- 90 94 536

E-mail:  
[bentpetersen.flensburg@gmail.com](mailto:bentpetersen.flensburg@gmail.com)

René Lorenzen  
Højgade 22  
6630 Rødding  
☎ 31 61 16 95

E-mail:  
[Lorenzen.Rene@yahoo.dk](mailto:Lorenzen.Rene@yahoo.dk)

Ellen Hauch  
Kastanievej 4  
6360 Tinglev  
☎ 74 64 49 68

E-mail:  
[ellenhauch@sol.dk](mailto:ellenhauch@sol.dk)

Marianne Bogh  
Leosallé 57  
6270 Tønder  
☎ 74 72 37 44

E-mail:  
[mariannebogh@gmail.com](mailto:mariannebogh@gmail.com)

Tom Bonnesen  
Nørremark 3  
6400 Sønderborg  
☎ 74 43 01 44

E-mail:  
[bagmose@bbsyd.dk](mailto:bagmose@bbsyd.dk)

Annelene Pedersen  
Varnæsvej 101,  
Hostrupskov  
6200 Aabenraa  
☎ 74 62 48 65

E-mail: [apvv101@get2net.dk](mailto:apvv101@get2net.dk)

# Stævneudvalg

## **Stævneudvalget (Amtsplan)**

René Lorenzen  
Højgade 22  
6630 Rødding  
☎ 31 61 16 95

E-mail:  
[Lorenzen.Rene@yahoo.dk](mailto:Lorenzen.Rene@yahoo.dk)

Ellen Hauch  
Kastanievej 4  
6360 Tinglev  
☎ 74 64 49 68

E-mail:  
[ellenhauch@sol.dk](mailto:ellenhauch@sol.dk)

Bent Petersen  
Twedter Feld 56  
D-24944 Flensburg  
☎ 0049-461- 90 94 536

E-mail:  
[bentpetersen.flensburg@gmail.com](mailto:bentpetersen.flensburg@gmail.com)

Marianne Bogh  
Leosallé 57  
6270 Tønder  
☎ 74 72 37 44

E-mail:  
[mariannebogh@gmail.com](mailto:mariannebogh@gmail.com)

## **Stævneudvalget (Landsplan)**

Ellen Hauch  
Kastanievej 4  
6360 Tinglev  
☎ 74 64 49 68

Annelene Pedersen  
Varnæsvej 101,  
Hostrupskov  
6200 Aabenraa  
☎ 74 62 48 65

# Kursusudvalg

Bent Petersen  
Twedter Feld 56  
D-24944 Flensburg  
☎ 0049-461- 90 94 536  
E-mail: [bent-petersen@foni.net](mailto:bent-petersen@foni.net)

Ellen Hauch  
Kastanievej 4  
6360 Tinglev  
☎ 74 64 49 68

## Officialkurser:

Mette Toft  
Højvej 6  
6510 Gram  
☎ 74 82 18 76

Annelene Pedersen  
Varnæsvej 101, Hostrupskov  
6200 Aabenraa  
☎ 74 62 48 65

# DGI undervisere

Sanne Regitze Balslev  
Rylen 2  
6270 Tønder  
☎ 61 28 60 48  
E-mail:  
[balslev.hansen@webspeed.dk](mailto:balslev.hansen@webspeed.dk)

Kim Jürgensen  
Vestbirkvej 49  
8752 Østbirk  
☎ 75 78 09 78  
E-mail:  
[kim.juergensen@mail.tele.dk](mailto:kim.juergensen@mail.tele.dk)

Siska Schjermer  
Gotfred Fibigersvej 4, Snoghøj  
7000 Fredericia  
☎ 75 94 30 60  
E-mail:  
[78sisk@gmail.com](mailto:78sisk@gmail.com)

Christian Thatje  
Marienhölungsweg 60a  
D-24937 Flensburg  
☎ 21 69 92 92  
E-mail:  
[thjalf@hotmail.com](mailto:thjalf@hotmail.com)

Jonas Enevoldsen  
Landskronagade 27A 4.  
2100 København Ø  
☎ 31 38 74 55  
E-mail:  
[jonas.enevoldsen@gmail.com](mailto:jonas.enevoldsen@gmail.com)

Mia Søltøft Kjeldsen  
Møllebakken 2, Guderup  
6430 Nordborg  
☎ 51 29 43 53  
E-mail:  
[soltoft\\_kjeldsen@mail.tele.dk](mailto:soltoft_kjeldsen@mail.tele.dk)

Stine Toft Kjer  
Sp. Møllevej 42 B  
6700 Esbjerg  
☎ 61 36 45 32  
E-mail:  
[stinepigen123@hotmail.com](mailto:stinepigen123@hotmail.com)



# Overdommere

Ejvind Christensen  
Surreroj 15  
6372 Bylderup Bov  
☎ 74 76 28 33

E-mail:  
[ejvind.christensen@gmail.com](mailto:ejvind.christensen@gmail.com)

Per Dideriksen  
Sønderport 3  
6200 Aabenraa  
☎ 74 62 01 34/ 28 82 40 39

E-mail:  
[pdwobbegong@gmail.com](mailto:pdwobbegong@gmail.com)

Jens Westen Pedersen  
Nørregade 57  
6630 Rødding  
☎ 74 84 13 59

E-mail:  
[Westennoer@rnet.dk](mailto:Westennoer@rnet.dk)

Mette Toft  
Højvej 6  
6510 Gram  
☎ 74 82 18 76  
E-mail:  
[toftkjer@city.dk](mailto:toftkjer@city.dk)

# Svømmehaller

Bov svømmehal  
Plantagevej 6, Bov  
6330 Padborg

Vojens Svømmehal  
Stadionparken 8  
6500 Vojens

Rødding - Centret  
Søndergyden 15  
6630 Rødding

Skærbæk Fritidscenter  
Storegade 46  
6780 Skærbæk

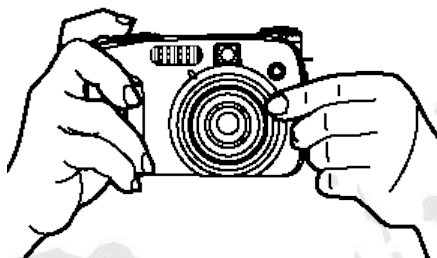
Tønderhallerne  
Sønderlandevej 4  
6270 Tønder

Nord-Als Idrætscenter  
Stadionvej 1  
6430 Nordborg

Vamdrup svømmehal  
Arena Syd  
Idrætsvej 2  
6580 Vamdrup

Humlehøjhallen  
Svømme- & Idrætscenter  
Nørrekobbel 50  
6400 Sønderborg

Aabenraa Svømme- &  
Idrætscenter  
Hjelmallé 3  
6200 Aabenraa



Det er reglerne for den enkelte svømmehal, der er gældende til vores stævner, vi opfordrer til at reglerne bliver overholdt.

Vi opfordrer til, at der ikke tages nærgående billeder af svømmere eller andre tilstedeværende.

Ved offentliggørelses af billeder gælder persondataloven.

# Foreningsformænd

<b>For. Nr.</b>	<b>Forening</b>	<b>Tlf. Nr.</b>
1353200	Bov Idrætsforening, Jan Christensen, Centrumsgade 41, Bov, 6330 Padborg	7467 5478
1329000	Haderslev Svømmeklub, Bo Secher, Åstrupvej 91, 6100 Haderslev	4581 3792
1420500	Harrislev/Kobbermølle UF, Birgit Arnkjær, Molsenkoppel 15, D- 24939 Flensburg	+49461 55 1 88
1335600	Nord-Als Svømmeklub, Lise Mikkelsen, Blåbærvej 3 6430 Nordborg	4218 3006
1122200	Ribe Svømmeklub, Bjarne Lannig, Fanningers Alle 14, 6760 Ribe	4118 0045
1315200	Rødning Svømmeklub, Jens Westen Pedersen, Nørregade 57, 6630 Rødning	7484 1359
1358800	Rødekro Svømmeklub, Allis Kiholm, Bovvej 38, Mellerup, 6534 Agerskov	7483 3413
1326200	Skrydstrup Ungd- & IF, Carsten Kongsted Gregersen, Kragedalsvej 14, 6500 Vojens	7450 4004
1347800	Skærbæk Svømmeklub, Jane Geadt, Søndergade 26, 6261 Bredebro	2871 0927
1356800	Svømmeklubben Opnør, Kim Holm, Troldkær 21, 6200 Aabenraa	2283 7060
1346600	Svømmeklubben "Plask", Elene Jensen, Kløvermarken 16, 6360 Tinglev	7464 2016
1339300	Svømmeklubben Sønderborg, Tom Bonnesen, Nørremark 3, 6400 Sønderborg	7443 0144
1341800	Tønder Svømmeklub, Nanna Schack Haagensen, Grænsevej 12, Sæd, 6270 Tønder	2212 7770
1244200	Vamdrup Idrætsforening, Svend Aage Nielsen, Mosevænget 11, 6580 Vamdrup	7558 3408

# Stævneansvarlig

<b>For. Nr.</b>	<b>Forening</b>	<b>Tlf. Nr.</b>
1353200	Bov Idrætsforening, Rikke Larsen, Skovvej 11a, 6340 Kruså	7467 52 88
1329000	Haderslev Svømmeklub, Bo Secher, Åstrupvej 91, 6100 Haderslev	4581 3792
1420500	Harrislev/Kobbermølle UF, Birgit Arnkjær, Molsenkoppel 15, D- 24939 Flensburg	+49461 55 1 88
1335600	Nord-Als Svømmeklub, Lise Mikkelsen, Blåbærvej 3 6430 Nordborg	4218 3006
1122200	Ribe Svømmeklub, Svend Åge Thiim, Engparken 32, 6760 Ribe	7541 1179
1315200	Rødning Svømmeklub, Gitte Pedersen, 6630 Rødning	
1358800	Rødekro Svømmeklub, Jenny La Cour Hansen, Klintetoften 12, Hjordkær, 6230 Rødekro	7466 5566
1326200	Skrydstrup Ungd- & IF, Mogens Møller, Havremarksvej 23, Skrydstrup, 6500 Vojens	7454 3774
1347800	Skærbæk Svømmeklub, Jacob Andersen, Gl. Ullerupvej 19, 6780 Skærbæk	2856 2383
1346600	Svømmeklubben "Plask", Elene Jensen, Kløvermarken 16, 6360 Tinglev	7464 2016
1356800	Svømmeklubben Opnør, Nete Allsopp, Varnæsvigvej 17, 06200 Aabenraa	7468 63 02
1339300	Svømmeklubben Sønderborg, Stefka Alexieva, Valmuevej 2, 6400 Sønderborg	7443 1919
1341800	Tønder Svømmeklub, Christoffer Petersen, Damhusvej 5 72, 6270 Tønder	7472 0916
1244200	Vamdrup Idrætsforening, Svend Aage Nielsen, Mosevænget 11, 6580 Vamdrup	7558 3408

# Kursusansvarlig

<b>For. Nr.</b>	<b>Forening</b>	<b>Tlf. Nr.</b>
1353200	Bov Idrætsforening, Jan Christensen, Centrumsgaden 41, Bov, 6330 Padborg	7467 5478
1329000	Haderslev Svømmeklub, Ulla Jensen, Åstrupvej 63 D, 6100 Haderslev	7453 1116
1420500	Harrislev/Kobbermølle UF, Birgit Arnkjær, Molsenkoppel 15, D- 24939 Flensburg	+49461 55 1 88
1335600	Nord-Als Svømmeklub, Lise Mikkelsen, Blåbærvej 3, 6430 Nordborg	4218 3006
1122200	Ribe Svømmeklub, Maiken Brarup, Fanningers Alle 20, 6760 Ribe	7541 1186
1315200	Rødning Svømmeklub, Anne Matzen, Kromannsvej 1, 6630 Rødning	7485 5123
1358800	Rødekro Svømmeklub, Gunhild Jensen, Egeparken 16, 6230 Rødekro	7469 1022
1326200	Skrydstrup Ungd- & IF, Mogens Møller, Havremarksvej 23, Skrydstrup, 6500 Vojens	7443 3774
1347800	Skærbæk Svømmeklub, Liselotte B. Andersen, Foldingbrovej 25, 6670 Holsted	2728 3731
1346600	Svømmeklubben "Plask", Elene Jensen, Kløvermarken 16, 6360 Tinglev	7464 2016
1356800	Svømmeklubben Opnør, Kim Holm, Troldkær 21, 6200 Aabenraa	2283 7060
1339300	Svømmeklubben Sønderborg, Mikael Oechsle, Dybbølbygade 69, 6400 Sønderborg	7448 6903
1341800	Tønder Svømmeklub, Jørgen Hansen, Carstensgade 11 1., 6270 Tønder	6126 2742
1244200	Vamdrup Idrætsforening, Svend Aage Nielsen, Mosevænget 11, 6580 Vamdrup	7558 3408

# Stævnereglement

## Begynderstævner

Regler for deltagelse i Begynderstævner:

1. Svømmeren skal kunne svømme distancen uden hjælpemidler.
  2. Svømmeren må **ikke** have opnået **bronzetid** i den tilmeldte disciplin (se nåletider i aktivitetskalenderen).
  3. Gruppe 1 og 2 kan ikke deltage ved Begynderstævnet.
  4. Svømmere diskvalificeres ikke. Det betyder, at der ikke svømmes efter FINAs reglement.
  5. 2 starter anvendes.
  6. Der udfærdiges diskvalifikationssedler, som udleveres i sekretariatet efter stævnet.
  7. Tider kan kun bruges i DGI regi.
  8. Overdommeren afvikler stævnerne i FINAs ånd.
  9. Overdommeren kan vælge at udelukke en svømmer fra at få præmie. F.eks. hvis stilarten er misforstået.
  10. Overdommeren er øverste myndighed. Overdommerens afgørelse kan ikke appelleres.
  11. Der svømmes de samme discipliner ved hvert stævne.
- 

## Turneringsstævner

Regler for deltagelse i Turneringsstævner:

1. Stævnerne er forbeholdt de bedre svømmere. Stilarten skal være i orden.
  2. Alle grupper (se i aktivitetskalenderen) kan deltage i alle distancer/discipliner.
  3. Svømmere, der ikke kan svømme distancen til **Sæl-nåletiden**, (se nåletider i aktivitetskalenderen) **kan** ikke deltage i Turneringsstævner.
  4. Der svømmes efter FINAs reglement.
  5. Hver svømmedisciplin afvikles 2 gange i løbet af stævnerne.
  6. Der gives point efter Fina's point tabel (udregnes af svømmeudvalget).
  7. **Alle svømmere skal tilmeldes med tider.**
- 

## Sprintstævnet

Regler for Sprintstævnet:

1. Stævnet er forbeholdt de bedre svømmere.
  2. Svømmere, der ikke kan svømme distancen til **Vandhund-nåletiden**, (se nåletider i aktivitetskalenderen), **kan** ikke deltage i Sprintstævnet.
  3. Der svømmes efter FINAs reglement.
  4. Der svømmes holdkapper og uddeles medaljer efter nedenstående regler.
  5. **Alle svømmere skal tilmeldes med tider.**
-

## Langdistancestævnet

Regler for Langdistancestævnet:

1. Stævnet er forbeholdt de bedre svømmere.
  2. Svømmere, der ikke kan svømme distancen til **Sæl-nåletid**, (se nåletider i aktivitetskalenderen), **kan** ikke deltage i Langdistancestævnet.
  3. Der svømmes efter FINAs reglement.
  4. Der svømmes holdkapper og uddeles medaljer efter nedenstående regler.
  5. **Alle svømmere skal tilmeldes med tider, evt træningstider.**
- 

## Pokalstævne

Regler for Pokalstævnet:

1. Svømmere, der ikke kan svømme distancen til **Vandhund-nåletiden**, (se nåletider i aktivitetskalenderen), **kan** ikke deltage i Pokalstævnet.
  2. Der svømmes efter FINAs reglement.
  3. En svømmer kan max. starte 4 gange i individuelle discipliner.
  4. Der uddeles præmier efter nedenstående.
  5. **Alle svømmere skal tilmeldes med tider.**
- 

## Sønderjyske mesterskaber

Regler for Sønderjyske mesterskaber:

1. Alle klubber som er medlem af DGI Sønderjylland kan deltage.
  2. Svømmerne skal have deltaget i mindst to Landsdelsstævner forud for mesterskabet - siden sidste mesterskab. Der dispenseres i grupperne 1 - 4.
  3. Svømmere i grupperne 1-7 skal have opnået **bronzetid** i de tilmeldte discipliner.
  4. Svømmere i grupperne 8-9 skal have opnået **sæltid** i de tilmeldte discipliner.
  5. Der svømmes efter FINAs reglement.
  6. **Alle svømmere skal tilmeldes med tider.**
- 

## Holdkap

### Hvilke stævner

1. Der uddeles medaljer i holdkap ved Begynderstævner, Sprintstævne, Sønderjyske mesterskaber og Langdistancestævnet.
  2. Ved øvrige stævner uddeles der ikke medaljer i holdkap.
-



## Gruppeinddeling

1. Ved Sønderjyske mesterskaber kan gruppe 1-5, 6-7 og 8-9 stille hold sammen.
  2. Ved Sprintstævne kan gruppe 1-2, 3-4 og 5-6 stille hold sammen.
  3. Ved tilmelding **skal** der tilmeldes med årgang.
  4. Der må gerne rykkes yngre op i ældre årgang
- 

## Holdsammensætning

1. Pige-holdkap **skal** være rene pigehold
  2. Dreng-holdkap må gerne være mix.
- 

## Holdkaplister

Holdkaplister skal afleveres til sekretariatet **inden** stævnet starter.

---

## Gruppeinddeling

---

### Begynderstævner

Gruppeinddeling:

Gruppe	Årgang	Gruppe	Årgang
3	1997 - 1998	5	2001 - 2002
4	1999 - 2000	6	2003 og yngre

---

### Turnerings- og Sprintstævner

Gruppeinddeling:

Gruppe	Årgang	Gruppe	Årgang
1	1988 og ældre	4	1999 - 2000
2	1989 - 1996	5	2001 - 2002
3	1997 - 1998	6	2003 og yngre

---

### Pokalstævne

Gruppeinddeling:

Gruppe	Årgang	Gruppe	Årgang
1	2000 og ældre	2	2001 og yngre

---

## Langdistancestævne

Gruppeinddeling:

Gruppe	Årgang	Gruppe	Årgang
1	1988 og ældre	4	1999 - 2000
2	1989 - 1996	5	2001 - 2002
3	1997 - 1998		

---

## Sønderjyske mesterskaber

Gruppeinddeling:

Gruppe	Årgang	Gruppe	Årgang
1	1962 & ældre	6	1997 - 1998
2	1963 - 1973	7	1999 - 2000
3	1974 - 1981	8	2001 - 2002
4	1982 - 1988	9	2003 og yngre
5	1989 - 1996		

---

## Holkapstævne

Gruppeinddeling:

Gruppe	Årgang	Gruppe	Årgang
1	1998 og ældre	2	1999 og yngre

---

## Startfællesskaber

*Klubber der ønsker nye startfællesskaber til stævner arrangeret af DGI Sønderjylland, skal søge om starttilladelse inden 1. september.*

---

## Tilmelding af svømmere og officials – og startgebyrer

### Svømmere

Regler for tilmelding af svømmere til DGI-stævner:

1. Tilmeldinger skal være i WinGrodan AN/lenex file.
2. Tilmelding sendes til:

**E-mail: [conni.rasmussen@dgi.dk](mailto:conni.rasmussen@dgi.dk)**

3. Der kan ikke efteranmeldes til vores stævner.

4. Der må sættes en erstatningssvømmer ind grundet sygdom o.l.
  5. Stævneprogrammet ændres ikke ved benyttelse af erstatningssvømmer.
  6. **Tilmeldingsfristen SKAL overholdes.**
- 

## Officials

Regler for tilmelding af officials:

1. Tilmelding af officials **skal** ske samtidig med tilmelding af svømmere.
2. Tilmeldingen sker med for- og efternavn, samt uddannelse (højeste modul angives)
3. Minimum antallet af official der skal tilmeldes er:

Alle stævner	Dommer (modul 2-4)	Tidtager (modul 1)
1 – 5 deltagere		1
6 – 10 deltagere	1	1
11 – 15 deltagere	1	2
16 – 20 deltagere	2	2
21 – 25 deltagere	2	3
26 – 30 deltagere	2	4

4. **Overdommeren er ikke forpligtet til at gennemføre stævner, der ikke har tilstrækkelig dommerbemanding.**
  5. **Klubber, der gentagne gange ikke opfylder official-reglerne, kan blive udelukket fra deltagelse i det kommende stævne, eller kan blive idømt en bod af svømmeudvalget.**
- 

## Startgebyrer

Til DGI-stævner betales startgebyrer således:

Stævne	Gebyr pr. start	Holdkap gebyr pr. start
Begynderstævner	20,00 kr.	40,00 kr.
Turneringsstævner	25,00 kr.	50,00 kr.
Sprintstævne	30,00 kr.	60,00 kr.
Sønderjyske mesterskaber	30,00 kr.	60,00 kr.
Langdistancestævne	30,00 kr.	60,00 kr.
Pokalstævne	25,00 kr.	
Holdkapstævne		100,00 kr.

---

## **Præmier**

---

### **Begynderstævner**

Der gives medaljer til nr. 1, 2 og 3 - både piger og drenge - ifølge resultatlisten. Heatvinderne får en præmie. Arrangerende klub bestemmer, hvad præmien er.

---

### **Turneringsstævner**

Efter det sidste stævne udregnes de 3 bedste allround-svømmere for hver gruppe og for begge køn (se gruppe inddeling).

Præmier/pokaler overrækkes ved DGI's Pokalstævne.

---

### **Sprintstævne**

Der gives medaljer til nr. 1, 2 og 3 - både piger og drenge - ifølge resultatlisten.

Der gives medaljer i holdkapper - efter reglerne.

---

### **Pokalstævne**

Der gives 1., 2. og 3. præmie - pokaler - til de bedst placerede klubber.

---

### **Langdistancestævne**

Der gives medaljer til nr. 1, 2 og 3 - både piger og drenge - ifølge resultatlisten.

Der gives medaljer i holdkapper - efter reglerne.

---

### **Sønderjyske mesterskaber**


Der gives medaljer til nr. 1, 2 og 3 - både piger og drenge - ifølge resultatlisten.

Der gives medaljer i holdkapper - efter reglerne.

---

### **Holkapstævne**

Der gives medaljer til nr. 1, 2 og 3 ifølge resultatlisten.



## Pointfordeling

---

### Turneringsstævner

Anvendelse af point ved Turneringsstævner:

1. Ved turneringsstævner gives point efter FINA pointtabel.
  2. Efter de 4 Turneringsstævner bliver pointfordelingen udregnet af svømmeudvalget.
- 

### Pokalstævne

Anvendelse af point ved Pokalstævne:

1. Ved Pokalstævnet får de 2 bedste svømmere fra hver forening – i hver løb – point.
  2. Pointgivningen sker i forhold til antal deltagende klubber. (F.eks. ved 9 deltagende klubber:  $18 + 2 = 20$ . Pointfordelingen bliver herefter følgende: 20, 18, 17, 16, 15, 14, 13, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 og 1.)
- 

## Landsmesterskaber (LM) og Landssvømmestævne (LS)

---

### Landsmesterskaber

1. For at blive udtaget til LM kræves, at svømmeren har deltaget i mindst 2 Landsdelsstævner siden sidste LM. Der dispenseres i grupperne 1 – 4.
  2. Klubberne skal indsende tider på de svømmere, der ønskes udtaget. De tilsendte tilmeldingslister **skal** bruges.
  3. Tider, der ikke er opnået ved DGI Sønderjyllands stævner, skal vedlægges resultatliste.
- 



## Programmer til stævnerne på hjemmesiden

Find program til stævnet:

[www.dgi.dk](http://www.dgi.dk)

vælg udøver eller træner

vælg stævne eller turnering i menuen til venstre

vælg DGI Sønderjylland – klik på stævnet

programmerne er tilgængeligt på nettet mandagen før stævnedagen.

## Resultater af stævner på hjemmesiden

Find resultater fra stævner:

[www.dgi.dk](http://www.dgi.dk)

vælg udøver eller træner

vælg resultater i menuen til venstre

vælg DGI Sønderjylland – klik på stævnet

her fremkommer resultaterne med det nyeste øverst.

Find stævner og andre svømmearrangementer:

[www.dgi.dk](http://www.dgi.dk)

vælg udøver eller træner

vælg søg arrangement i menuen til venstre

vælg DGI Sønderjylland eller evt. anden landsdel

vælg f.eks. stævner, – der vil nu fremkomme en liste over de stævne, der er planlagt i den valgte landsdel.

Hvis der ikke vælges landsdel vil alle stævner i hele landet blive vist.

The screenshot shows the DGI website interface. At the top left is the DGI logo with the text 'Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger'. To the right of the logo is a navigation menu with links: '> Kalender', '> Læs op', '> Mit DGI', '> Nyheder', '> Om DGI', '> DGI-Butik', and '> Kontakt'. Below the logo is a secondary menu with 'Udøver', 'Træner', and 'Forening'. The main content area features a large black and white photograph of children in athletic wear. Overlaid on this image are three grey boxes with white text and arrows:

- UDØVER** (with arrow): For dig der udøver en idræt, eller skal i gang
- TRÆNER** (with arrow): For dig der træner et hold, eller er hjælpetræner
- FORENING** (with arrow): For dig der hjælper til i, eller administrerer en forening

# Huskeliste

## **"Huskeliste" til den arrangerende klub ved stævner:**

- 1 Banetov
- 2 Vendeflag
- 3 Tyvstartsnor
- 4 Kegler til afmærkning ved 15 meter
- 5 Spande ved hver bane med vand til svømmerne
- 6 Gamle brugte håndklæder til aftørring af startskamler
- 7 Stole til tidtagere
- 8 Stole til vendedommere, måldommere og skrivere
- 9 Bord og stol til speaker og mikrofon
- 10 Bord og stol til ledende måldommer
- 11 Målskrivere
- 12 Stafet
- 13 Vand & frugt til officials
- 14 Vandbærere
- 15 Frokost til officials, max. 100,00 kr. pro persona
- 16 Heatvinderpræmie ved Begynderstævner, betales af klubben
- 17 Spisested til svømmerne
- 18 Stumtjener til medaljer
- 19 Mikrofon til speaker
- 20 Stævneleder fra den arrangerende klub
- 21 Synlig livredder
- 22 Bord til startanlægget
- 23 Sende regning på halleje og bespisning af official til DGI Sønderjylland



# 10x10x50 & 10x5x50 fri/MIX

## Indledende holdstævne

DGI Sønderjylland inviterer til holdstævne med disciplinerne 10x10x50 fri/mix og 10x5x50 fri/mix. Stævnet afholdes i samarbejde med Bov svømmeklub.

Det bedste hold fra hver aldersgruppe (landsdelsmestrene) går videre til DGI's Finalestævne i Vollsmose, lørdag den 06. oktober 2012.

Hver klub kan kun stille med 1 hold i hver aldersgruppe.

Hver klub stiller med 2 officials (gerne 1 official modul 1 + 1 official modul 2). Navne på officials oplyses ved tilmelding.

### Indledende holdstævne:

Tid/sted: Lørdag den 01. september 2012, Bov svømmehal

Program: kl. 09.00 opvarmning

kl. 09.15 officialmøde

kl. 10.00 stævnestart (de yngste)

Pause

Stævnestart (de ældste)

Pris: Det er næsten gratis at deltage i holdstævnet. Startgebyret er 100,00kr pr. hold.

Tilmelding: Sendes til Bent Petersen på mail: [bentpetersen.flensborg@gmail.com](mailto:bentpetersen.flensborg@gmail.com) senest den 21. august 2012

### Beskrivelse af disciplinerne:

Gruppen årgang 1999 og yngre: 10x5x50 fri/mix betyder at 10 svømmere **skal** svømme 5 gange 50 meter fri.

Gruppen årgang 1998 og ældre\*: 10x10x50 fri/mix betyder at 10 svømmere **skal** svømme 10 gange 50 meter fri. \*Det er **tilladt** at have op til 3 svømmere fra yngste aldersgruppe med i denne gruppe.

En svømmer **må kun** deltage i én gruppe/disciplin til samme stævne inkl. finalestævnet. Svømmerne **skal** i begge grupper svømme i en bestemt rækkefølge 1 til 10 under hele svømmedisciplinen. Ved tilmelding oplyses navne og tider som ved almindelig holdkap

Svømmerne **skal** svømme i anmeldte rækkefølge.

**Regler:** Gruppen årgang 1999 og yngre må **kun** svømme 10x5x50 fri/mix Gruppen årgang 1998 og ældre må **kun** svømme 10x10x50 fri/mix Et mixhold skal som minimum bestå af fire svømmere af samme køn: 6 piger/4 drenge, 5 piger/5 drenge eller 4 piger/6 drenge.





## Der svømmes efter følgende program:

Løb	Løb	Disciplin
-----	-----	-----------

Piger	Drenge	
1	2	25 m Butterfly
3	4	25 m Fri svømning
5	6	50 m Butterfly
7	8	100 m Rygsvømning
9	10	50 m Brystsvømning
11	12	100 m Fri svømning

Pause cirka 30 minutter.

13	14	25 m Rygsvømning
15	16	25 m Brystsvømning
17	18	50 m Rygsvømning
19	20	100 m indiv. Medley
21	22	50 m fri svømning
23	24	100 m Brystsvømning

25	26	4 x 50 m fri svømning
----	----	-----------------------

## Gruppeindeling:

Gruppe	Årgang	Gruppe	Årgang
3	1997 - 1998	5	2001 - 2002
4	1999 - 2000	6	2003 og yngre





# 1. Turneringsstævne

## 1. Turneringsstævne søndag den 07. november 2012 i Rødning.

Der svømmes efter følgende program:

Løb	Løb	Disciplin
-----	-----	-----------

Piger	Drenge	
1	2	100 m Butterfly
3	4	50 m Rygsvømning
5	6	100 m indiv. Medley
7	8	200 m Brystsvømning

Pause cirka 30 minutter.

9	10	400 m fri svømning
11	12	50 m Brystsvømning
13	14	200 m Rygsvømning
15	16	100 m fri svømning

17	18	4 x 50 m fri svømning
----	----	-----------------------

### Gruppeinddeling:

Gruppe	Årgang	Gruppe	Årgang
1	1988 og ældre	4	1999 - 2000
2	1989 - 1996	5	2001 - 2002
3	1997 - 1998	6	2003 og yngre

N.B. Der er ingen årgangsinddeling ved holdkapper.



## 2. Turneringsstævne

### 2. Turneringsstævne søndag den 11. november 2012 i Nordborg, Nord-Als.

Der svømmes efter følgende program:

Løb	Løb	Disciplin
-----	-----	-----------

Piger	Drenge	
1	2	200 m indv. Medley
3	4	100 m Rygsvømning
5	6	50 m Butterfly
7	8	200 m fri svømning

Pause cirka 30 minutter.

9	10	400 m indv. Medley
11	12	50 m fri svømning
13	14	200 m Butterfly
15	16	100 m Brystsvømning

17	18	4 x 100 m Holdmedley
----	----	----------------------

**Gruppeinddeling:**

Gruppe	Årgang	Gruppe	Årgang
1	1988 og ældre	4	1999 - 2000
2	1989 - 1996	5	2001 - 2002
3	1997 - 1998	6	2003 og yngre

N.B. Der er ingen årgangsinddeling ved holdkapper.



# 3. Turneringsstævne

## 3. Turneringsstævne LØRDAG den 20. januar 2013 i Bov.

Der svømmes efter følgende program:

Løb	Løb	Disciplin
-----	-----	-----------

Piger	Drenge	
1	2	100 m fri svømning
3	4	50 m Brystsvømning
5	6	100 m indiv. Medley
7	8	200 m Rygsvømning

Pause cirka 30 minutter.

9	10	400 m fri svømning
11	12	50 m Rygsvømning
13	14	200 m Brystsvømning
15	16	100 m Butterfly

17	18	4 x 100 m fri svømning
----	----	------------------------

Gruppeinddeling:

Gruppe	Årgang	Gruppe	Årgang
1	1988 og ældre	4	1999 - 2000
2	1989 - 1996	5	2001 - 2002
3	1997 - 1998	6	2003 og yngre

N.B. Der er ingen årgangsinddeling ved holdkapper.



# 4. Turneringsstævne

## 4. Turneringsstævne søndag den 17. marts 2017 i Vamdrup.

Der svømmes efter følgende program:

Løb	Løb	Disciplin
-----	-----	-----------

Piger	Drenge	
1	2	200 m Butterfly
3	4	100 m Brystsvømning
5	6	50 m fri svømning
6	7	200 m indv. Medley

Pause cirka 30 minutter.

9	10	400 m indv. Medley
11	12	50 m Butterfly
13	14	200 m fri svømning
15	16	100 m Rygsvømning

17	18	4 x 50 m Holdmedley
----	----	---------------------

**Gruppeinddeling:**

Gruppe	Årgang	Gruppe	Årgang
1	1988 og ældre	4	1999 - 2000
2	1989 - 1996	5	2001 - 2002
3	1997 - 1998	6	2003 og yngre

N.B. Der er ingen årgangsinddeling ved holdkapper.



# Sønderjyske Mesterskaber

**Sønderjyske Mesterskaber søndag den 02. december 2012 i Sønderborg.**

**Opvarmning:** Kl. 09.00 **Stævnestart:** Kl. 10.00

**Reglement:** Se foran i kalenderen under reglement.

**Præmie:** Der uddeles medaljer til 1., 2. og 3. pladsen.

**Deltagelse:** Klubber som er medlem af DGI Sønderjylland kan deltage.

Svømmerne skal have deltaget i mindst to landsdelsstævner forud for mesterskabet - siden sidste mesterskab.  
Der dispenseres i grupperne 1 - 4.

En svømmer kan deltage i alle løb i sin årgang.  
Svømmerne i grupperne 1-7 skal have opnået **bronzetid** i de tilmeldte discipliner.

For svømmerne i grupperne 8-9 skal **sæltid** være opnået i de tilmeldte discipliner.

**Tilmelding:** Senest den 13. november 2012.

**Tilmelding sendes til:**

**E-mail: [conni.rasmussen@dgi.dk](mailto:conni.rasmussen@dgi.dk)**

**Der tilmeldes officials med navn og uddannelsesmoduler til hvert stævne. Se i øvrigt stævnerreglement, officials.  
Møde med officials ½ time før stævnestart.**

**Startgebyr:** 30,00 kr. pr. enkelt start.  
60,00 kr. pr. holdkap start.

Resultatliste iflg. løbsfortegnelse/årgang se næste side

**Husk:** Tilmeldinger i WinGrodan AN/Lenex file.





## Der svømmes efter følgende program:

Løb		Disciplin	Gruppe								
Piger	Drenge		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	200 m fri svømning					x	x	x	x	
3	4	100 m brystsvømning				x	x	x	x	x	
5	6	50 m brystsvømning	x	x	x	x				x	x
7	8	200 m butterfly			x	x	x	x			
9	10	100 m rygsvømning				x	x	x	x	x	
11	12	50m rygsvømning	x	x	x	x				x	x
13	14	200m brystsvømning					x	x	x	x	

### Pause på ca. 15 minutter

15	16	4 x 100 m holdmedley	x	x	x	x	x	x	x		
17	18	4 x 50 m holdmedley								x	x

### Pause på ca. 45 minutter

19	20	100 m butterfly				x	x	x	x	x	
21	22	50 m frisvømning	x	x	x	x				x	x
23	24	200 m rygsvømning					x	x	x	x	
25	26	100 m fri svømning				x	x	x	x	x	
27	28	50 m butterfly	x	x	x	x				x	x
29	30	200 m indiv. medley					x	x	x	x	
31	32	100 m indiv. medley	x	x	x	x				x	x

### Pause på ca. 15 minutter

15	16	4 x 100 m Fri svømning	x	x	x	x	x	x	x		
17	18	4 x 50 m frisvømning								x	x

### Gruppeinddeling:

Gruppe	Årgang	Gruppe	Årgang
1	1962 & ældre	6	1997 - 1998
2	1963 - 1973	7	1999 - 2000
3	1974 - 1981	8	2001 - 2002
4	1982 - 1988	9	2003 og yngre
5	1989 - 1996		

Gruppe inddeling ved holdkapper er følgende:

Gruppe 1 - 5 årgang 1962 og ældre - 1996

Gruppe 6 - 7 årgang 1997 - 2000

Gruppe 8 - 9 årgang 2001 - 2003 og yngre

**Der må gerne rykkes yngre op i ældre årgang**

# Langdistancestævne

Langdistancestævne søndag den 03. februar 2013 i Sønderborg.

**Opvarmning:** Kl. 09.00

**Stævnestart:** Kl. 10.00

**Reglement:** Se foran i kalenderen under reglement.

**Præmie:** Der gives 1., 2. og 3. præmie til bedste drenge og piger ifølge resultatliste.

**Tilmelding:** Senest den 15. januar 2013.

**Tilmelding sendes til:**

**E-mail: [conni.rasmussen@dgi.dk](mailto:conni.rasmussen@dgi.dk)**

**Der tilmeldes officials med navn og uddannelsesmoduler til hvert stævne. Se i øvrigt stævnerreglement, officials. Møde med officials ½ time før stævnestart.**

**Startgebyr:** 30,00 kr. pr. enkelt start.  
60,00 kr. pr. holdkap start.

Resultatliste iflg. løbsfortegnelse/årgang.

**Husk:** Tilmeldinger i WinGrodan AN/Lenex file.

**Der svømmes efter følgende program:**

Løb	Løb	Disciplin
	Piger	Drenge
1	2	4x200 m hold medley
3	4	800 m fri svømning
5	6	1500 m fri svømning
7	8	4x200 m fri svømning

**Gruppeinddeling:**

Gruppe	Årgang	Gruppe	Årgang
1	1988 og ældre	4	1999 - 2000
2	1989 - 1996	5	2001 - 2002
3	1997 - 1998		

N.B. Der er ingen gruppe inddeling ved holdkapper

# Sprintstævne

**Sprintstævne søndag den 05. maj 2013 i Tønder.**

**Opvarmning:** Kl. 09.00

**Stævnestart:** Kl. 10.00

**Reglement:** Se foran i kalenderen under reglement.

**Præmie:** Der gives 1., 2. og 3. præmie til bedste drenge og piger ifølge resultatliste.

**Tilmelding:** Senest den 16. april 2013.

**Tilmelding sendes til:**

**E-mail: [conni.rasmussen@dgi.dk](mailto:conni.rasmussen@dgi.dk)**

**Der tilmeldes officials med navn og uddannelsesmoduler til hvert stævne. Se i øvrigt stævne-reglement, officials. Møde med officials ½ time før stævnestart.**

**Startgebyr:** 30,00 kr. pr. enkelt start.  
60,00 kr. pr. holdkap start.

Resultatliste iflg. løbsfortegnelse/årgang se næste side.

**Husk:** Tilmeldinger i WinGrodan AN/Lenex file.



## Der svømmes efter følgende program:

Løb	Løb	Disciplin
-----	-----	-----------

Piger	Drenge	
1	2	50 m Rygsvømning
3	4	50 m Butterfly
5	6	50 m fri svømning

Pause ca. 45 minutter.

7	8	4 x 50 m Hold medley
9	10	50 m Brystsvømning
11	12	100 m Medley

Pause ca. 15 minutter.

13	14	4 x 50 m fri svømning
----	----	-----------------------

## Gruppeinddeling:

Gruppe	Årgang	Gruppe	Årgang
1	1988 og ældre	4	1999 - 2000
2	1989 - 1996	5	2001 - 2002
3	1997 - 1998	6	2003 og yngre

Gruppe inddeling ved holdkapper er følgende:

Gruppe 1 - 2 årgang 1988 og ældre - 1996

Gruppe 3 - 4 årgang 1997 - 2000

Gruppe 5 - 6 årgang 2001 - 2003 og yngre

**Der må gerne rykkes yngre op i ældre årgang**



# Pokalstævne

**Pokalstævne søndag den 02. juni 2013 i Aabenraa.**

**Opvarmning:** Kl. 09.00

**Stævnestart:** Kl. 10.00

**Reglement:** Se foran i kalenderen under reglement.

**Deltagelse:** Max. 4 starter pr. svømmer.

**Præmier:** Der uddeles 1., 2. og 3. præmie til bedst placerede klubber.

**Tilmelding:** Senest den 14. maj 2013.

**Tilmelding sendes til:**

**E-mail: [conni.rasmussen@dgi.dk](mailto:conni.rasmussen@dgi.dk)**

**Der tilmeldes officials med navn og uddannelsesmoduler til hvert stævne. Se i øvrigt stævne-reglement, officials. Møde med officials ½ time før stævnestart.**

**Startgebyr:** 25,00 kr. pr. enkelt start.

Resultatliste iflg. løbsfortegnelse/årgang se næste side.

**Husk:** Tilmeldinger i WinGrodan AN/Lenex file.



## Der svømmes efter følgende program:

Løb	Løb	Disciplin	Gruppe	
Piger	Drenge		1	2
1	2	200 m butterfly	x	
3	4	50 m brystsvømning		x
5	6	200 m rygsvømning	x	
7	8	100 m butterfly	x	
9	10	50 m rygsvømning		x
11	12	200 m fri svømning	x	
13	14	100 m indiv. medley		x

Pause på ca. 45 minutter

15	16	200 m indiv. medley	x	
17	18	100 m rygsvømning	x	x
19	20	50 m fri svømning		x
21	22	100 m brystsvømning	x	x
23	24	100 m fri svømning	x	x
25	26	50 m butterfly		x
27	28	200 m brystsvømning	x	

## Gruppeinddeling:

Gruppe	Årgang	Gruppe	Årgang
1	2000 og ældre	2	2001 og yngre



# DGI-nåletider 2012/2013

DGI svømming - nåletider pr. 1. september 2009

DAMER

DISCIPLIN	VANDHUND	SÆL	BRONZE			SØLV		GULD
			BRONZE	SÆL	SØLV	SÆL		
<b>CRAWL</b>								
25			0:19,00					
50	0:55,57	0:48,40	0:42,45	0:37,63	0:34,57	0:29,97	0:27,67	
100	2:10,16	1:45,97	1:33,41	1:21,83	1:14,10	1:05,78	1:00,74	
200	4:42,98	3:50,41	3:23,09	2:57,92	2:41,11	2:23,03	2:12,07	
400	9:54,10	8:03,72	7:06,36	6:13,54	5:38,24	5:00,28	4:37,27	
800	20:20,03	16:33,34	14:35,57	12:47,08	11:34,61	10:16,65	9:29,39	
1500	39:19,29	32:00,99	28:13,18	24:43,39	22:23,23	19:52,49	18:21,09	
<b>BRYST</b>								
25			0:22,00					
50	1:06,45	0:56,35	0:48,53	0:43,25	0:39,20	0:37,54	0:34,66	
100	2:41,35	2:11,37	1:55,79	1:41,45	1:31,86	1:21,55	1:15,30	
200	5:46,30	4:41,95	4:08,52	3:37,73	3:17,16	2:55,03	2:41,62	
<b>RYG</b>								
25			0:24,00					
50	1:05,75	0:58,46	0:52,41	0:45,73	0:42,25	0:33,58	0:31,01	
100	2:22,05	1:55,66	1:41,94	1:29,31	1:20,87	1:11,80	1:06,29	
200	5:06,40	4:09,47	3:39,89	3:12,64	2:54,44	2:34,87	2:23,00	
<b>FLY</b>								
25			0:23,00					
50	1:15,40	0:57,85	0:48,81	0:43,15	0:38,30	0:31,96	0:29,51	
100	2:20,43	1:54,34	1:40,78	1:28,29	1:19,95	1:10,98	1:05,54	
200	5:08,54	4:11,21	3:41,43	3:13,99	2:55,66	2:35,95	2:24,00	
<b>IM</b>								
100	2:27,99	2:00,49	1:46,20	1:33,04	1:24,25	1:14,80	1:09,06	
200	5:17,62	4:18,60	3:47,94	3:19,70	3:00,83	2:40,54	2:28,22	
400	11:06,11	9:02,35	7:58,05	6:58,81	6:19,24	5:36,68	5:10,88	



# DGI-nåletider 2012/2013

DGI svømning - nåletider pr. 1. september 2009

## HERRER

DISCIPLIN	VANDHUND	SÆL	BRONZE		SØLV		GULD
			SÆL	SØLV	SÆL	SØLV	
<b>CRAWL</b>							
25			0:18,00				
50	0:56,06	0:47,72	0:38,83	0:34,32	0:31,44	0:26,29	0:24,27
100	2:09,92	1:44,91	1:26,74	1:16,32	1:07,34	0:58,02	0:53,57
200	4:48,28	3:52,80	3:12,48	2:49,35	2:29,43	2:08,75	1:58,88
400	10:09,84	8:12,48	6:47,18	5:58,25	5:16,11	4:32,37	4:11,49
800	21:27,56	17:19,76	14:19,68	12:36,38	11:07,41	9:35,05	8:50,97
1500	40:39,78	32:50,24	27:09,01	23:53,26	21:04,68	18:09,66	16:46,14
<b>BRYST</b>							
25			0:21,00				
50	1:07,75	0:55,76	0:44,65	0:38,17	0:35,25	0:33,28	0:30,73
100	2:42,43	2:11,17	1:48,45	1:35,42	1:24,19	1:12,54	1:06,98
200	5:50,45	4:43,00	3:53,99	3:25,87	3:01,66	2:36,52	2:24,52
<b>RYG</b>							
25			0:22,00				
50	1:07,15	0:57,62	0:45,84	0:40,78	0:37,15	0:29,21	0:26,97
100	2:20,95	1:53,82	1:34,11	1:22,80	1:13,06	1:02,95	0:58,12
200	5:09,02	4:09,55	3:26,33	3:01,54	2:40,18	2:18,01	2:07,44
<b>FLY</b>							
25			0:21,00				
50	1:15,45	0:57,33	0:44,24	0:38,16	0:34,42	0:28,35	0:26,18
100	2:20,56	1:53,50	1:33,85	1:22,57	1:12,86	1:02,77	0:57,96
200	5:13,79	4:13,40	3:29,51	3:04,34	2:42,66	2:20,14	2:09,40
<b>IM</b>							
100	2:26,82	1:58,56	1:38,03	1:26,25	1:16,10	1:05,57	1:00,54
200	5:19,27	4:17,82	3:33,17	3:07,55	2:45,49	2:22,59	2:11,66
400	11:24,12	9:12,45	7:36,77	6:41,89	5:54,61	5:05,54	4:42,12





# Officialuddannelsen

Alle stævner kræver officials. Ofte er det et krav fra arrangørerne, at de tilmeldende foreninger sender officials med ved stævnet for at kunne deltage.

## Målgruppe:

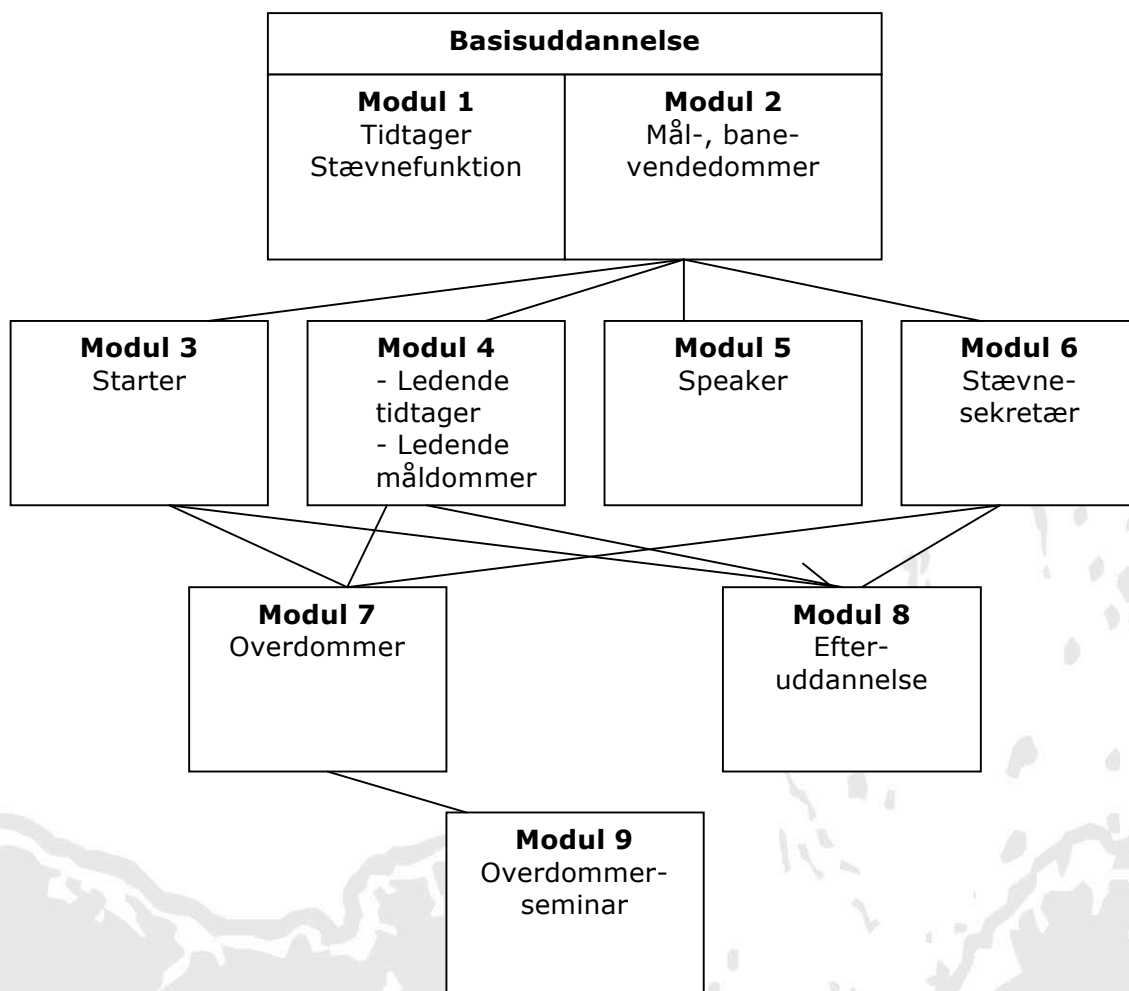
Officialuddannelsen henvender sig til forældre og personer, der har interesse for at hjælpe ved afvikling af svømmestævner.

## Formål:

Formålet er at uddanne officials, der kan sikre svømmerne en ensartet og retfærdig bedømmelse, uanset i hvilket stævne de deltager, og hvor stævnet afholdes.

DGI Sønderjylland udbyder officialuddannelsen efter behov. Ønsker du flere oplysninger vedr. officialuddannelsen eller skal der afholdes officialkursus i DIN forening, så kontakt DGI Sønderjylland.

## Officialuddannelsen



# Official Modul 1 - Tidtager

Kursusnr. 2012 13 75 3025 eller 2013 13 75 3005

**Instruktør:**

Mette Toft

**Målgruppe:**

Forældre og personer, der har interesse for at hjælpe ved afvikling af svømmestævner.

**Formål:**

I overensstemmelse med den fælles danske svømmedommeruddannelse, at uddanne tidtagere efter gældende nationale og internationale regler, der kan sikre svømmerne en ensartet og retfærdig bedømmelse, uanset i hvilket stævne de deltager, og hvor stævnet afholdes.

**Indhold:**

Svømmeregler og tidtagerens opgaver i teori og praksis.

**Forudsætning:**

14 år.

**Deltagerantal:**

Minimum 12 deltagere.

**Tidspunkt:**

Lørdag den 03. november 2012 kl. 09.00 til ca. kl.13.00

eller

Lørdag den 12. januar 2013 kl. 09.00 til ca. kl. 13.00

**Kursussted:**

Rødding Centret, Søndergyden 15, 6630 Rødding, tlf. 73 84 54 00

**Kursussted:**

Rødding Centret, Rødding, tlf. 73 84 54 00

**Pris:**

**Kursuspris**    **190,00 kr**

**Forplejning**   **110,00 kr**

**Din pris**        **300,00 kr**

**Tilmelding:** Senest den 24. oktober 2012 eller den 02. januar 2013 via foreningsservice.



# **Official Modul 2 - Mål-, bane- og vendedommer**

**Kursusnr. 2013 13 75 3009**

**Instruktør:**

Mette Toft

**Målgruppe:**

Forældre og personer, der har interesse for at hjælpe ved afvikling af svømmestævner.

**Formål:**

I overensstemmelse med den fælles danske svømmedommeruddannelse, at uddanne mål-, bane- og vendedommere efter gældende nationale og internationale regler, der kan sikre svømmerne en ensartet og retfærdig bedømmelse, uanset i hvilket stævne de deltager, og hvor stævnet afholdes.

**Indhold:**

Svømmeregler og svømmedommerens opgaver i teori og praksis.

**Forudsætning:**

17 år og bestået modul 1.

**Tidspunkt:**

Lørdag den 02. marts 2013 kl. 09.00 til ca. kl. 15.00, teori i Rødding

Søndag den 03. marts 2013 kl. 09.00 til ca. 15.00, praksis med efterfølgende prøve i Rødding

**Kursussted:**

Rødding Centret, Søndergyden 15, 6630 Rødding, tlf. 73 84 54 00

**Deltagerantal:**

Minimum 8 deltagere.

**Pris:**

**Kursuspris 580,00 kr**

**Forplejning 265,00 kr**

**Din pris 845,00 kr incl Official T-shirt**

**Tilmelding:** Senest den 13. februar 2013 via foreningsservice.

# Official Modul 3 - Starter

Kursusnr. 2013 13 75 3014

**Instruktør:**

Mette Toft

**Målgruppe:**

Forældre og personer, der har interesse for at hjælpe ved afvikling af svømmestævner.

**Formål:**

I overensstemmelse med den fælles danske svømmedommeruddannelse, at uddanne starter efter gældende nationale og internationale regler, der kan sikre svømmerne en ensartet og retfærdig bedømmelse, uanset i hvilket stævne de deltager, og hvor stævnet afholdes.

**Indhold:**

Startprocedure og starternes opgaver i teori og praksis.

**Forudsætning:**

17 år og bestået modul 2.

**Tidspunkt:**

Søndag den 21. april 2013 kl. 09.00 til ca. kl. 15.00

**Kursussted:**

Nord-Als Idrætscenter, Stadionvej 1, 6430 Nordborg

**Deltagerantal:**

Minimum 8 deltagere.

**Pris:**

**Kursuspris** 310,00 kr

**Forplejning** 95,00 kr

**Din pris** 405,00 kr

**Tilmelding:** Senest den 03. april 2013 via foreningsservice.



# **Official Modul 4 - Ledende tidtager og -måldommer**

Kursusnr. 2013 13 75 3011

## **Instruktør:**

Mette Toft

## **Målgruppe:**

Forældre og personer, der har interesse for at hjælpe ved afvikling af svømmestævner.

## **Formål:**

I overensstemmelse med den fælles danske svømmedommeruddannelse, at uddanne: mål-, bane- og vendedommere, startere og ledende tidtager- og måldommere efter gældende nationale og internationale regler, der kan sikre svømmerne en ensartet og retfærdig bedømmelse, uanset i hvilket stævne de deltager, og hvor stævnet afholdes.

## **Kursusindhold:**

Gennemgang af praktiske øvelser i den ledende tidtager- og måldommers opgaver.

## **Forudsætning:**

17 år og bestået modul 1 og 2.

## **Tidspunkt:**

Lørdag den 16. marts 2013 kl. 09.00 til ca. kl. 15.00

## **Kursussted:**

Rødding Centret, Søndergyden 15, 6630 Rødding, tlf. 73 84 54 00

## **Deltagerantal:**

Minimum 8 deltagere.

## **Pris:**

**Kursuspris 410,00 kr**

**Forplejning 110,00 kr**

**Din Pris 520,00 kr**

**Tilmelding:** Senest den 27. februar 2013 via foreningsservice.

# Aktivitetsmøde og møde med klubber

- Mødeindkaldelse:** 20. marts 2013 kl. 19.00
- Mødested:** Nørre Hostrup Konferencecenter.
- Dagsorden:** Iflg. vedtægter.
- Forslag:** Forslag, der ønskes behandlet på aktivitetsmødet, skal indsendes skriftligt til svømmeudvalget inden den 06. marts 2012.
- Mødedeltagere:** Foreningens medlemmer, bestyrelse og trænere har ret til at overvære generalforsamlingen.
- Stemmeret:** 3 repræsentanter fra hver forening har stemmeret. Stemmer kan kun afgives ved fremmøde.

Svømmeudvalget er vært ved en kop kaffe. Tilmelding er nødvendig.

Online tilmelding: [www.dgi.dk/2013131000](http://www.dgi.dk/2013131000)

**Senest den 13. marts 2013**

## Møde med klubber

- Mødeindkaldelse:** 20. marts 2013, efter aktivitetsmødet
- Mødested:** Nørre Hostrup Konferencecenter
- Mødedeltagere:** Klubbernes bestyrelser og trænere
- Dagsorden:**
1. Drøftelse af indeværende og kommende sæson, herunder stævner, kurser, lejre. Fordeling af stævner
  2. Eventuelt.



# Legekassen

**Legekassen** er en samling af materialer til undervisningsbrug. Den kan også bruges som inspiration til anderledes aktiviteter i den daglige undervisning, familie- og aktivitetsdage, aktivitetet på tværs af hold osv.

- Søheste,
- Puslespil
- Legoklodser
- "Blindebriller",
- Dykkerperler

er blot en lille del, af de ting, der befinder sig i **Legekassen**.

Ønsker din forening at leje **Legekassen** koster det kr. 50,00.

Yderligere information eller aftale om leje, fås hos:

Conni Rasmussen ☎ 79 40 45 02, E-mail: [conni.rasmussen@dgi.dk](mailto:conni.rasmussen@dgi.dk)

## Kursus i din egen forening

Har du lyst til at deltage på næste svømmekursus i din egen forening?

Du får viden, inspiration og gejst til trænergerningen.

Foreningen bestemmer selv emnet, som skal være relateret til svømmetræningen, og samler mindst 8 trænere.

DGI svømning stiller en instruktør gratis til rådighed og refunderer svømmehalslejen.

Spotkurset varer 3-4 timer og er uden forplejning. Der opkræves et kursus gebyr på 800,00 kr., uanset deltagerantal. Et spotkursus kan være en hverdagsaften eller en lørdag/søndag.

Spotkurserne kan også afvikles i samarbejde med andre foreninger.

Hvordan du får et spotkursus til din forening kan du høre mere om ved at kontakte DGI Sønderjylland, Conni Rasmussen ☎ 79 40 45 02, E-mail: [conni.rasmussen@dgi.dk](mailto:conni.rasmussen@dgi.dk)

# **DGI bassinprøven inkl. førstehjælpskursus**

Tag DGI bassinprøven og få et 3 timers førstehjælpskursus i HLR (Hjerte-Lunge-Redning) med i købet.

Indholdet i førstehjælpsdelen omfatter kunstigt åndedræt, hjertemassage og trinvis førstehjælp. Kurset varetages af en uddannet førstehjælpsinstruktør, som også forestår selve bassinprøven.

Kurset afholdes typisk i den enkelte forening og kræver minimum 8 deltagere og maksimum 15 deltagere pr. hold. Foreningen booker lokaler og svømmehal til førstehjælpskurset-bassinprøven samt sørger for evt. forplejning til deltagerne under kurset. DGI betaler instruktørens honorar og kørsel. Prisen er kr. 100,00 pr. kursist, som dækker DGI-bassinprøvebevis. Prøven kan erhverves, når man fylder 16 år.

Bestil bassinprøven inkl. førstehjælpskursus ved at kontakte DGI Sønderjylland – Svømning.

## **Medlemsfordele i DGI Sønderjylland**

### **Konsulentordning**

DGI's foreningskonsulent er klar til at bistå lokalforeninger, hvis de har behov for støtte til f.eks. struktur, samarbejde, målsætninger, værdier, visioner, vedtægter, generalforsamlinger, PR-fremstød, lederpleje og uddannelse.

Foreningskonsulenten laver gerne foreningskurser tilpasset den enkelte forening.

### **DGI Foreningsservice**

- et redskab for den frivillige leder

DGI Foreningsservice findes på [www.dgi.dk/foreningsservice](http://www.dgi.dk/foreningsservice) og sikrer, at DGI altid har de rigtige oplysninger om jeres forening. Her kan foreningen beskrive sig selv og aktuelle arrangementer, løbende opdatere oversigten på bestyrelsesmedlemmer og instruktører, tilmelde til kurser og derved opnå DGI-tilskud m.v.

Koden til foreningsservice udleveres kun til foreningens formand eller kasserer. Dette sker ved henvendelse til DGI Sønderjylland.

### **Bladet UDSPIL og Sønderjysk idræt**

UDSPIL er DGI's magasin om aktuelle aktiviteter i DGI. Udspil udkommer 9 gange pr. år. DGI Sønderjylland har et særskilt blad, nemlig Sønderjysk idræt, som omhandler aktiviteter i DGI Sønderjyllands område.

Bladene udsendes gratis til alle instruktører, der af deres klub er registreret i DGI's system – foreningsservice. Skulle du have en god historie til bladet, hører vi gerne fra dig



# Landsstævne 2013

**Dato:** Torsdag den 04. juli – søndag den 07. juli 2013

**Sted:** Esbjerg

**Pris for grundpakke: 995,-**

**Spar penge og tilmeld dig 01. oktober 2012**

749 kr.: 1.-31. oktober 2012.

850 kr.:

01. nov. 2012 -14. marts 2013

995 kr.:

15. marts - 15. april 2013

## Svømning

Tag med til Landsstævne 2013 og nyd dage med sommer, vandaktiviteter og udfordringer i fællesskab. DGI svømning søsætter vandrette oplevelser i Esbjergs baljer i Svømmestadion Danmark, Esbjerg Havn og ved stranden i Hjerting under L2013.

Du kan deltage med din svømmeforening og gøre landsstævnet til årets klubbetur, du kan samle venner og veninder og tage af sted med dem, såvel som du kan komme på egen hånd for at møde en masse andre vandhunde og blive en del af det fællesskab, som landsstævnet inviterer til. Landsstævnet giver dig rig mulighed for at dyrke interessen for vandaktivitet sammen med hundredvis af andre. Du vælger selv, hvor mange og hvilke aktiviteter, du vil deltage i, når du sammensætter dit personlige vandfaste landsstævneprogram.

Find praktiske oplysninger om blandt [www.L2013.dk](http://www.L2013.dk)

**Du kan deltage i følgende**

### DGI Aqua Challenge

dine kammerater på firemands herre-, kvinder og mindst en mand) til seriøse vandkampe i DGI Aqua lørdag eftermiddag. En oplagt oplevelser i sommervarmen efter

### DGI Aqua Dance & Fitness

gennem deltagelse i DGI Aqua Dance spændende danse- og fitnessaktiviteter udbydes til vandhunde og dansemus i alle aldre og for begge køn, fx DGI Aqua Act (crossfit i vand), Aqua Zumba® og anden dans og fitness i vandkanten på stranden.

### DGI kystlivredning

DGI svømning inviterer til udfordrende livredningsaktiviteter under landsstævnets himmel. Så går du med drømmen om at prøve søhestekræfter med livredning i strøm og bølger blandt tang, vandmænd og havfruer i uklart havnevand eller livligt havvand, så er det fredag eftermiddag og lørdag formiddag, det sker.

### DGI havsvømning

Lørdag formiddag inviteres du til svømning i havet ved stranden i Hjerting. Der vil være distancer (500 m til 10.000 m) og baner målrettet såvel nye som øvede havsvømmere. Så er du en rigtig vandmand eller -kvinde med trang til lidt salt i vandet og bølgeskvulp om dine svømmefødder, så tag badehætten på og hop med i det blå!



andet tilmelding og overnatning på

### svømme- og vandaktiviteter:

Meld dig på svømmebanen med kvinde- eller mixhold (mindst to mangfoldige seje vandaktiviteter og Challenge fredag formiddag og mulighed for gensyn og nye klubsvømmesæsonen.

Få bevæget dit sind og dine hofter & Fitness, hvor en bred vifte af





**Se mere på [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk)**