



SKOLE OL

# SKOLE OL SVØMNING

## DISCIPLINER - TAST SELV

I TAST SELV konkurrencen svømmer I tre stafetter (discipliner), hvor alle klassens elever får lov at bidrage minimum én gang. Hvis muligt så sammensæt gerne flere hold til hver stafet så eleverne konkurrerer mod hinanden.

For hver stafet tager i en tid på holdet, som I senere skal indtaste på jeres klasseprofil på skoleol.dk. Den samlede tid af de tre discipliner afgør klassens placering. Se guide til indtastning af resultater herunder.

### DISCIPLIN 1: FRAGTE DEN OLYMPISKE ILD

#### Beskrivelse:

En elev skal svømme/fragte en anden elev siddende på en (stor) flydeplade, som har den olympiske ild (aquaorm) i hånden. Når de to elever når den modsatte ende af bassinet, bytter de plads og der svømmes tilbage igen. Pladen gives til de næste to elever, som så gør det samme igen. Hver elev skal således fragte en klassekammerat og selv fragtes én bassinlængde.

Distance: 8 x 25 meter

Antal deltagere: 8

Sværhedsgrad: Nem (Brug af svømmebælte er muligt).

Materialer pr. bane: 1 stk. olympisk ild (fx en hjemmelavet "fakkel" af en afkortet aqua-orm), 1 stk. stor flydeplade.

### DISCIPLIN 2: MEDLEY HOLDKAP

#### Beskrivelse:

Seks elever skal hver svømme fra den ene ende af bassinet til den anden ende. fire elever skal svømme rygcrawl, fire elever skal svømme brystsvømning og fire elever skal svømme crawl. Eleverne svømmer én ad gangen og rækkefølgen er: rygcrawl x 4, bryst x 4, crawl x 4. Næste elev må starte, når eleven i vandet rører bassinkanten.

Distance: 12 x 25meter

Antal deltagere: 12

Sværhedsgrad: Middel (Brug af svømmebælte er muligt).



**SKOLE OL**

Materialer pr. bane: Ingen.

### **DISCIPLIN 3: T-SHIRT STAFET**

Beskrivelse: Ti elever skal hver svømme fra den ene ende af bassinet til den anden ende, iført t-shirt. Første elev starter iført t-shirt og svømmer ned i den anden ende af bassinet. Eleven kravler efter hver tur op på kanten. Holdet samarbejder om at give t-shirten videre til næste elev, så han/hun kan svømme retur mod modsatte ende af bassinet

Distance: 10 x bassinets længde.

Antal deltagere: 10

Sværhedsgrad: Middel (Brug af svømmebælte er muligt, men kan besværliggøre t-shirt -skiftet).

Materialer pr. bane: 1 stk. t-shirt.

### **SÅDAN INDTASTER I JERES RESULTATER?**

I skal indtaste jeres tider for hver stafet på skoleol.dk. Når I har indtastet jeres resultater, er I med i konkurrencen om finalepladser til Skole OL-finalen.

1. Log ind med din Skole OL-profil på <https://skoleol.dk/>.
2. Find din klasse på oversigten og tryk på "Indtast resultater".
3. Indtast klassens tid for hver disciplin. Tiden er i formatet mm:ss (minutter og sekunder).
4. Afslut med "Gem".
5. Du modtager en mail med bekræftelse, når du har indtastet.

Rigtig god fornøjelse! 😊