

## Invitasjon til Korona Cup

Under begrensninger pga korona-pandemien ser vi at det kunne vært gøy å arrangere en alternativ konkurranse. Vi ønsker å engasjere, aktivisere og motivere utøvere i hele Norge, og har derfor laget **Korona Cup!**

Korona Cup skal være en allsidighetskonkurranse med svømmerelaterte øvelser. Vi ønsker å få konkurranseaktiviteten inn i hverdagen til utøverne igjen. Det å sammenligne seg med seg selv og vite at andre gjør det samme som deg selv er viktig for motivasjonen.

### Gjennomføring og resultatservice

Cupen gjennomføres i fire deler. Vi legger opp til en gjennomføring hver måned, mai-august, og resultatene sendes inn senest siste dag i måneden. Vedlagt i denne invitasjonen følger resultatarket som skal fylles inn og sendes, samlet fra hver klubb, til [fridorff@mac.com](mailto:fridorff@mac.com) senest siste dag i måneden.

Hver klubb gjennomfører konkurransene på hjemmebane.

*Se mer info i egen konkurransemanual.*

### Hvem kan delta?

- Deltakere fra alle klubber som er tilknyttet Norges Svømmeforbund.
- Alle fra 8 år kan delta, men det lages ikke resultatliste for 8-10 åringene.

### Årsklasseinndeling, pr kjønn:

- 11-12 år
- 13-14 år
- 15-16 år
- Senior

### Øvelsesoppsett

Cup 1 – mai	Cup 2 – juni	Cup 3 – juli	Cup 4 – august
5000 m løp/gange	Bip-test	Vi kommer tilbake med øvelser for Cup 3, men ser for oss noe av det samme som i Cup 1 + noe Open Water	Vi kommer tilbake med øvelser for Cup 4, men ser for oss noe av det samme som i Cup 2 + noe Open Water
Hang ups	Toe to bar		
Stille lengde	800 m		
Push ups	Tresteg		
100 m løp	Hoppetau		
Skulderbevegelighet	Bevegelighet bakside lår		
Sit ups	Håndstående		

*Se forklaring av hver enkelt øvelse i konkurransemanualen.*



## Premiering

- Deltakerdiplom til alle som gjennomfører minst en øvelse (også 8-10 år)
- Sammenlagtvinner i hver klasse pr cup
- Sammenlagtvinner totalt på alle fire cuper, pr klasse
- Heder og ære på sosiale medier
- I tillegg trekke vi ut noen heldige vinnere av fine premier blant alle som deltar (også 8-10 år)
- Priser for engasjement i sosiale medier

## Påmelding og oppdateringer

Følg vår side **Korona Cup 2020** på Facebook, vår Instagramkonto **korona\_cup** og meld deg på arrangementene på Facebook. Takk for at dere oppfordrer alle utøvere til å melde seg på og dele via Sosiale medier også! Følg oss og bidra for jevnlig oppdateringer.

## Kostnad og betaling

Pris pr deltaker totalt for alle fire cuper:

- 8-10 år: 100 kr
- 11 år og eldre: 200 kr

Innsendte resultater teller som grunnlag for fakturering. Faktura sendes i etterkant.

## Smittevern

Til enhver tid gjeldende retningslinjer fra norske myndigheter må følges. Se her:

<https://helsenorge.no/koronavirus>

## Tillit

Korona Cup baserer seg på tillit. Vi stoler på dere, og oppfordrer alle til å være ærlige og nøyaktige i resultatføringen.

## Spørsmål

Ta kontakt med oss på [marcel@tritonlillestrom.no](mailto:marcel@tritonlillestrom.no) hvis du lurer på noe.

Svømmehilsen fra

Ida Sandin, Martin Gjerde Lester, Caroline Brinchmann, Jens Fridorff og Marcel Rosenberg

Bærumsvømmerne, Lambertseter Svømmeklubb, Sandefjord Svømmeklubb og Triton Lillestrøm Svømme- og Triatlonklubb

Med støtte fra Norges Svømmeforbund

