

**Invitation til MIDT-ØST Begynderstævne
Svømmecenter Nordvest, Silkeborg
Lørdag 25. november 2017**



Hasle den 30. november 2017

Invitation sendt til:

Talentsvømmere
Øvede svømmere

	Lørdag
Opvarmning	Kl. 15.10 – 15.55
Stævnestart	Kl. 16.00
Holdledermøde	Kl. 15.10
Official/tidtagermøde	Kl. 15.20
STED	Svømmecenter Nordvest, Nylandsvej 80, 8600 Silkeborg
FORPLEJNING	Der skal medbringes madpakke og drikkedunk
TRANSPORT	Vi skal bruge en bil for ca. hver 4 svømmere.
OFFICIALS	Vi skal bruge 3 forældre som kan hjælpe med tidtagning. Man behøver ikke at have officialsuddannelse.
MEDBRING	Svømmerne bør medbringe badetøj, badehætte, svømmebriller, håndklæde, shorts, t-shirt, sko, strømper. Samt madpakke og drikkedunk

TILMELDINGSFRIST: 8. november 2017

Tilmeldingen skal ske på <http://www.ihf-swim.dk> under EVENT.

MIDT-ØST begynderstævner er for børn i alderen 7-12 år. Der vil være klassiske løb, men også færdighedsprøver (skills), som kan være flyben kolbøtter, spring fra skammel med mere. Der vil ikke blive lavet diskvalifikationer under stævnet, og skulle man falde i vandet, får man et forsøg mere.

Løbsprogram:

25 m fri

100 m fri

50 m bryst

Skills: Brystsvømnings pullout med afsæt fra kant 5-10-15 m

25 m bryst

50 m fri

Skills: 25 m brystben på ryggen med knæ under vandoverfladen med arme streamline

4x25 m IMRF holdkap (valgfri sammensætning men min. 1 af hvert køn)

Max. 3 individuelle løb pr. svømmer + skills og holdkapper

På vegne af konkurrenceudvalget

Tina Bentsen
tinabentsen@hotmail.com