|  |
| --- |
| **http://ihf-swim.dk/cms/Clubihfswim/ClubImages/IHF-Logo.jpg**  Hasle den 3. november 2018 |

**Invitation sendt til:**

|  |  |
| --- | --- |
| Talentsvømmere  Øvede svømmere |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Søndag** |
| Opvarmning | Kl. 08.10 |
| Stævnestart | Kl. 09.00 |
| Holdledermøde | Kl. 08.10 |
| Official/tidtagermøde | Kl. 08.20 |
| STED | Silkeborg Højskole, Plantanvej 12, 8600 Silkeborg |
| FORPLEJNING | Der skal medbringes madpakke og drikkedunk |
| TRANSPORT | Man sørger selv for transport. Derudover er der en som skal have træneren med i bilen. |
| OFFICIALS | Vi skal bruge 2 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 2018

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). Der vil ikke blive lavet diskvalifikationer under stævnet, og skulle man falde i vandet, får man et forsøg mere.

**Løbsprogram:**

25 m fri drenge-piger

100 m fri drenge-piger

50 m bryst drenge-pige

Skills: Brystsvømning Pullout med afsæt fra kank 5-10-15 m

25 m bryst drenge-piger

50 m fri drenge-piger

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

4x25 m holdmedley holdkap drenge og piger (valgfri sammensætning men min. 1 af hvert køn)

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