



Invitation til MIDT-ØST Begynderstævne 3
Aarhus Svømmestadion
Lørdag d. 23. februar 2019

Hasle den 20. januar 2019

Invitation sendt til:

Talentsvømmere
Øvede svømmere

	Lørdag
Opvarmning	Kl. 08.00
Stævnestart	Kl. 09.00
Holdledermøde	Tidspunkt kommer senere
Official/tidtagermøde	Tidspunkt kommer senere
Forventet sluttid	Kl. 12.00
STED	Aarhus Svømmestadion, F. Vestergaards Gade 3, 8000 Aarhus C
FORPLEJNING	Der skal medbringes madpakke og drikkedunk
TRANSPORT	Man sørger selv for transport.
OFFICIALS	Vi skal bruge minimum 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: 3. februar 2019

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:

100m fri drenge-piger

25m ryg drenge-piger

Skills: Streamline udsvømning på ryggen, start nede i vandet. (5-10-15-20-25m)

Skills: Streamline/udsvømning på maven, start nede i vandet. (5-10-15-20-25m)

50m ryg drenge-piger

50m fri drenge-piger

100m ryg drenge-piger

25m rygcrawl ben, armene i Streamline.

4x25m fri holdkap Mix. (Mindst 1 af hvert køn).

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

På vegne af konkurrenceudvalget

Anders Færch Jensen

info@ihf-swim.dk