|  |
| --- |
| **http://ihf-swim.dk/cms/Clubihfswim/ClubImages/IHF-Logo.jpg**Hasle den 28. april 2022 |

**Invitation sendt til:**

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

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Lørdag** |
| Opvarmning  | Kl. 08.30-09.45 |
| Stævnestart | Kl. 10.00 |
| Official/tidtagermøde | Kl. 09.00 |
| Forventet stævnetslut | Ca. kl. 15.00 |
| STED | Hasle Svømmehal, Herredsvej 15, 8210 Århus V. |
| FORPLEJNING | Der skal medbringes en lille madpakke og drikkedunk |
| TRANSPORT | Man sørger selv for transport. Det er i vores egen hal. |
| OFFICIALS | Øvede holdet skal ikke stille med officials  |
| MEDBRING | Svømmerne bør medbringe badetøj, badehætte (hvis man har en), svømmebriller, håndklæde, shorts, t-shirt, indesko eller badesandaler, evt. strømper. Samt madpakke og drikkedunk |

TILMELDINGSFRIST: 23. maj 2022

Tilmeldingen skal ske på <http://www.ihf-swim.dk> under EVENT – følg linket i invitationsmailen.

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:**

50 m fly-ryg drenge-piger

50 m ryg-bryst drenge-piger

50 m bryst-crawl drenge-pige

Skills: Ryg til bryst vending.

50 m fri drenge-piger

50 m bryst drenge-piger

100m medley

Skills: 25 m crawl ben med plade

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

Max. 5 løb pr. svømmer inkl. skills og holdkapper