|  |
| --- |
| **http://ihf-swim.dk/cms/Clubihfswim/ClubImages/IHF-Logo.jpg**  Hasle den 23. januar 2020 |

**Invitation sendt til:**

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

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Lørdag** |
| Opvarmning | Kl. 08.00 |
| Stævnestart | Kl. 09.00 |
| Official/tidtagermøde | Kl. 08.15 |
| Forventet stævnetslut | Ca. kl. 12.00 |
| STED | HEI svømning, Sølystskolen, Egå Havvej 5G, 8250 Egå |
| 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 2-3 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. februar 2020

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:**

100 m fri drenge-piger

25 m ryg drenge-piger

Skills: Streamline på ryggen fra kant 5-10-15 m.

Skills: Streamline på maven fra kant 5-10-15 m.

50 m ryg drenge-piger

50 m fri drenge-piger

100 m. ryg drenge-piger

Skills: 25 m rygcrawlben med arme i 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