Invitation til MIDT-ØST Begynderstævne 1

D. 28/9-2018

Vi er nu klar til begynderstævne nr. 1 i denne sæson.

MIDT-ØST begynderstævnet er et stævnekoncept i Dansk Svømmeunion. Stævnet henvender sig til svømmere, der ikke er startet eller lige er startet i en konkurrenceafdeling.

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. Er du ikke tryg ved at springe fra skamlen, må du springe i vandet fra bassinkanten.

Husk: Der svømmes ikke om placering, så det betyde ikke noget, om du svømmer på, øvede eller på årgang C i K-afdelingen. Alle svømmer det bedste de kan og får medalje og senere til træning et diplom.

Stævnemedaljen
Begynderstævne 1

Sted: **Aarhus Svømmestadion,**
F. Vestergaardsgade 3, 8000 Aarhus C

Tilmelding: senest d. 21 september 2018 på www.swimhorsens.dk under EVENT

Program:

· Omklædningsrummene åbnes	kl. 08.00
· Indsvømning:	kl. 08.00
· Officials/tidtager møde:	kl. 08.00
· Stævnestart:	kl. 09.00
· Stævnet forventes slut	kl. 12.00

Pris: Deltager gebyr 35,- + Stævnefrugt 15,-. **I alt 50,-kr**

Klubben stiller med Instruktører/trænerer i forhold til antal deltagere.

Det er vigtigt for klubben og stævnet, at der er frivillige forældre til at hjælpe. Uden jer har vi ikke noget stævne ☺

Har du som forældre ikke været til et svømmestævne før, og vil gerne være frivillig, er dette stævne et rigtig godt sted at begynde. Du vil hele vejen igennem være sammen med en forælder der har prøvet det tidligere. Frivillige hjælpere kan tilmelde sig på www.swimhosens.dk, når i tilmelder svømmerne til stævnet. Du er også velkommen selvom dit barn ikke skal svømme

Husk:
Svømmerne bør medbringe Madpakke, drikkedunk, badetøj,
svømmebriller, håndklæde, shorts, T-shirt, sko, strømper. Masser af godt humør.

Løbsprogram:

Løbsprogram: (drenge er ulige løb og piger er lige løb)

Løb 1-2	25 m fri drenge-piger
Løb 3-4	100 m fri drenge-piger
Løb 5-6	50 m ryg drenge-piger
Løb 7	Skills: Streamline udsvømning på ryggen fra kant til 5-10-15 m
Løb 8	Skills: Streamline udsvømning på maven fra kant til 5-10-15 m
Løb 9-10	25 m ryg drenge-piger
Løb 11-12	50 m fri drenge-piger
Løb 13	Skills: 25 m rygcrawl ben med arme i streamline
Løb 14	4x25 m fri holdkap drenge og piger (valgfri sammensætning men min. 1 af hvert køn)

Tag en snak med din instruktør om hvilke løb du skal vælge, så er du sikker på, at du kan gennemføre og få et godt stævne ☺

Hvad er skills til begynderstævne 1

Se gerne videoer på klubbens hjemmeside:
https://www.swimhorsens.dk/cms/ShowContentPage.aspx?ContentPageID=431

Streamline flybens ud svømning på ryggen fra kant til 5 – 10

1. Svømmer hopper ned i vandet.
2. Svømmer dykker ved start ned i vandet, dreje sig med ryggen mod bunden og sætte af med benene fra bassinkanten.
3. Der måles hvor langt der kan svømmes under vandet, og til hovedet bryder vandoverfladen
4. Tidtager kigger efter om svømmer når ud til 5, 10, eller 15 meter i bassinet før svømmer bryder vandoverfladen (der bliver ikke taget tid på øvelsen)

Streamline flybens ud svømning på maven fra kant til 5 – 10 – 15 m

1. Svømmer hopper ned i vandet.
2. Svømmer dykker ved start ned i vandet, dreje sig med maven mod bunden og sætte af med benene fra bassinkanten.
3. Der måles hvor langt der kan svømmes under vandet, og til hovedet bryder vandoverfladen
4. Tidtager kigger efter om svømmer når ud til 5, 10, eller 15 meter i bassinet før svømmer bryder vandoverfladen (der bliver ikke taget tid på øvelsen)

25 m rygcrawl ben med arme i streamline.

1. Starter som ved rygsvømning, og ved at holde fat i bøjle under skamlen.
2. Ved start sættes fra på bassinvægen, og der svømmes rygcrawl ben på ryggen med arme i streamline.
3. Der tages tid på denne øvelse