

Invitation til MIDT-ØST Begynderstævne 5

D. 26/5 - 2019

Vi er nu klar til begynderstævne nr. 5.

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.

Som noget nyt er der også inviteret svømmere med fra Skolesvømningen

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 tryk ved at springe fra skamlen, må du springe i fra bassinkanten.

Husk: Der svømmes ikke om placering, så det betyder ikke noget, om du svømmer på, Skolesvømning, øvede som årgangssvømmer. Alle svømmer det bedste de kan og får medalje og senere et diplom til træning.

Sted: Hasle Skole, Herredsvej 15
8210 Aarhus V

Tilmelding: senest fredag d. 18 maj 2019 på www.swimhorsens.dk under EVENT

Program:

- Kl 08.30 - Omklædningsrummene åbnes.
- Kl 08.30-09.45 - Mulighed for at svømme i bassinet før stævnet og varme op
- Kl 08.45 - Holdledermøde.
- Kl 09.00 - Officials/tidtager møde.
- Kl 10.00 - Stævnestart.

Pris: Deltager gebyr 35,- + Stævnefrugt 10,-. **I alt 45,-kr**

Klubben stiller med Instruktører/trænere 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 forældre 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:

- Løb 1-2 50 m fly-ryg drenge-piger
- Løb 3-4 50 m ryg-bry drenge-piger
- Løb 5 -6 50 m bry-cra drenge-piger
- Løb 7 Skills: Ryg til bryst vending
- Løb 8-9 50 m fri drenge-piger
- Løb 10-11 50 m bryst drenge-piger
- Løb 12-13 100 m medley drenge-piger
- Løb 14 Skills: 25 crawl ben m. plade
- Løb 15 4x25 imrf holdkap mix (valgfri sammensætning men min. 1 af hvert køn)

Bemærk: Max. 3 løb pr. deltager. Skills og holdkap kan frit vælges til.

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

Kort forklaring på løb og skills til Begynder 4 – stævne.

- Løb 1-2 50 m fly-ryg
 - Start fra skammel og 25 m Fly
 - Vending og 25 m ryg
- Løb 3-4 50 m ryg-bryst
 - Start i vand, rygstart og 25m Ryg
 - Vending og 25 m bryst
- Løb 5-6 50 m bryst-crawl
 - Start fra skammel og 25 m bryst
 - Vending og 25 m crawl
- Løb 7-8 Skills - Ryg til bryst vending
 - Start i vandet, rygstart og 25m Ryg
 - Ved vending sættes af med benene mod bassinkant, og der svømmes under vandet med et enkelt armtag og efterfølgende et bryst benspark, inden svømmer bryder vandoverfladen. (pullout)
 - Der ses efter om svømmer udfører et ben
- Løb 9-10 50 m Fri
 - Start fra skammel og 50 m Fri
 - Ved "Fri" er stilarten valgfri
- Løb 11-12 50 m Bryst
 - Start fra skammel og 50 m Fri
- Løb 13-14 100 m medley
 - Start fra skammel, der svømmes de 4 stilarter
 - Rækkefølgen er: 25 m Fly, 25 m Ryg, 25 m Bryst, 25 m Crawl
- Løb 15-16 Skills - 25 crawl ben m. plade (maven mod bunden)
 - Svømmer hopper i vandet og får pladen efterfølgende.
 - På starters signal sætter svømmer fra bassinkanten og svømmer 25 m crawlben med plade i strakte arme over hoved.
- Løb 17 4x25 imrf(Medley) holdkap Mix (min. 2 af hvert køn)
 - 2 svømmer i hver ende af bassin
 - Der startes i vandet på starters signal.
 - Når svømmer kommer ind til kanten og rører ved bassinvægen, starter næste svømmer
 - Når svømmer sætter af fra bassinkant hopper næste svømmer i vandet klar til at svømme
 - Rækkefølge: 25m ryg, 25m bryst, 25m fly, 25m fri