

Invitation til Begynderstævne (MIDT-ØST Begynder I)
Aarhus Svømmestadion, F. Vestergaards Gade 5, 8000 Aarhus C
10. juni 2023



Invitation sendt til:
Aarhus Swims talenthold

Adgang til svømmehal Opvarmning Holdledermøde Officialmøde Stævnestart Stævneslut	Lørdag 08:00 08:00 – 08:45 (endnu ikke oplyst) (endnu ikke oplyst) 08:45 Stævnet forventes at vare ca. 3 timer
Sted	Aarhus Svømmestadion F. Vestergaards Gade 5 8000 Aarhus C
Forplejning	Medbring selv en madpakke og evt. frugt.
Mødested og tidspunkt	Kl. 08:00 ved indgangen
Forældrehjælp	Vi skal bruge minimum 3 frivillige forældre, som kan agere officials. Der kræves ikke uddannelse til denne opgave og man får den nødvendige rådgivning på dagen. Opgaven består af at tage tider, når svømmerne slår ind. Arrangøren stiller stopure og øvrigt udstyr til rådighed.
Holdleder	Der vil være behov for en holdleder, som bl.a. kan hjælpe med til at sikre at alle svømmere kommer godt til start. Læs mere om holdlederopgaven her: https://aarhusswim.dk/foraeldreinfo/holdleder-guideline og snak med din træner om yderligere.
Transport	Man sørger selv for transport til svømmehallen
Starter	Alle svømmere i Aarhus Swim skal svømme skills løb, derudover har du mulighed for at selv at komme med forslag i samarbejde med din træner Se de mulige løb på næste side.
Tilmeldingsfrist:	30. august. (trænerne skal nå at melde svømmerne til senest 6. september) Tilmelding sker via Lysengs Klubmodul på følgende link: https://lyseng-svoemning.dk/cms/ProfileEventEnrollment.aspx?EventID=3008
Hvad er et begynderstævne?	Et begynderstævne er svømmerens første møde med stævnekoncepter i dansk svømning. Begynderstævnerne er en kombination af klassiske distancer og såkaldte skills løb. Man kan tilmelde sig forskellige distancer (25m-100m) i alle stilarterne (Crawl, Ryg, Bryst og Fly), hvor man får mulighed for at vise alt hvad man har lært til den daglige træning. For at sikre et trygt læringsmiljø kan svømmere ikke blive diskvalificeret for fejl til et begynderstævne, men får derimod chancen for at prøve et nyt forsøg. Skills-løb er en mulighed for at fremvise de færdigheder, som er blevet lært til træning – heriblandt butterflyben, kolbøtter og meget mere. Afslutningsvis på stævnet modtager alle svømmere et flot diplom og en medalje for deres deltagelse og som noget nyt også en badehætte der passer til det enkelte stævne. For forældre er begynderstævner en unik mulighed for at komme endnu tættere på den sport som dit barn dyrker. Alle forældre er derfor velkomne til at kigge forbi på dagen.
Spørgsmål?	Kontakt din træner eller skriv til jeppehogild@gmail.com

Løbsliste til begynder stævner i MIDT-ØST

Løbsprogram Begynder I: Lørdag d. 23. september 2023. Indsv. kl.08.00 – St. start kl.08.45
AGF svømning – Aarhus Svømmestadion

Løb 1-2	25 m fri drenge-piger (drenge er ulige løb og piger er lige løb)
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 5-10-15-20-25m (Se video)
Løb 8	Skills: Streamline udsvømning på maven fra kant til 5-10-15-20-25m (Se video)
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 (Se video)
Løb 14	4x25 m fri holdkap drenge og piger (valgfri sammensætning men min. 1 af hvert køn)