

Invitation til Begynderstævne (MIDT-ØST Begynder III)  
Tilst Skole, svømmehal, Tilst Skolevej 13A, 8381 Tilst  
20. april 2024



Invitation sendt til:  
Aarhus Swims talenthold (Lyseng, Skovbakken og HEI)

Adgang til svømmehal Opvarmning Holdledermøde Officialmøde Stævnestart Stævneslut	Lørdag 08:45 09:00 – 09:50 09:00 09:15 10:00 Stævnet forventes at vare ca. 3 timer
Sted	<b>Tilst Skole, svømmehal</b> Tilst Skolevej 13A 8381 Tilst Danmark
Forplejning	Medbring selv en madpakke og evt. frugt.
Mødested og tidspunkt	Kl. 08:45 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: <a href="https://aarhusswim.dk/foraeldreinfo/holdleder-guideline">https://aarhusswim.dk/foraeldreinfo/holdleder-guideline</a> 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:	24. marts. (trænerne skal nå at melde svømmerne til senest 3. april) Tilmelding sker via Lysengs Klubmodul på følgende link: <a href="https://lyseng-svoemning.dk/cms/ProfileEventEnrollment.aspx?EventID=4079">https://lyseng-svoemning.dk/cms/ProfileEventEnrollment.aspx?EventID=4079</a>
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.  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

Drenge	Piger	Disciplin
1	2	25m fly
3	4	50m fri
5	5	Skills: Streamline udsvømning på ryggen fra startspring til 5-10-15-20-25m
6	6	Skills: Streamline udsvømning på maven fra startspring til 5-10-15-20-25m
7	8	25m fri
9	10	100m fri
11	12	50m ryg
13	13	Skills: 25m butterflyben på ryggen med arme i streamline
14	14	4x25m mix holdmedley (valgfri sammensætning med min. 1 af hvert køn)