

Invitation til Begynderstævne (MIDT-ØST Begynder Ekstra)
Svømmecenter Nordvest, Nylandsvej 80, 8600 Silkeborg
9. marts 2024



Invitation sendt til:
Aarhus Swims talenthold

Adgang til svømmehal Opvarmning Stævnestart dagafsnit Stævneslut	Lørdag 11:45 12:00 – 12:45 12:45 Stævnet forventes at vare ca. 3 timer
Sted	Svømmecenter Nordvest Nylandsvej 80 8600 Silkeborg
Forplejning	Medbring selv en madpakke og evt. frugt.
Mødested og tidspunkt	Kl. 11:45 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: 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 eller på https://xn-svmmetider-1cb.dk/staevne/?11299/midt-oest_begynder_ekstra
Tilmeldingsfrist:	21. februar. Tilmelding sker via Lysengs Klubmodul på følgende link: https://lyseng-svoemning.dk/cms/ProfileEventEnrollment.aspx?EventID=4062
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 samt en badehætte. 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 tilbage på invitationen

Løbsprogram Begynder ekstra: Lørdag d. 9. marts 2024. Indsv. kl.12.00 – St. start kl.12.45
Silkeborg Svømmeklub - Nordvestbadet

- Løb 1-2 100 m fri drenge-piger (drengene er ulige løb og piger er lige løb)
- Løb 3-4 25 m ryg drenge-piger
- Løb 5 Skills: Streamline udsvømning på ryggen fra kant til 5-10-15-20-25m ([Se video](#))
- Løb 6 Skills: Streamline udsvømning på maven fra kant til 5-10-15-20-25m ([Se video](#))
- Løb 7-8 50 m ryg drenge-piger
- Løb 9-10 50 m fri drenge-piger
- Løb 11-12 100 m ryg 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)