

3. begynderstævne i Rødding, søndag den 30. januar 2022

Adresse: Rødding svømmehall, Søndergyden 15, 6630

Mødested: kl. 7.45, søndag den 30. januar, Humlehøj Hallen,

Opvarmning: kl. 9.00

Stævnestart: kl. 10.00

Forventet sluttid: ca. kl. 16.00

Pris: 40 kr. per start

Medbring: svømmetøj, briller, badehat, madpakke, drikkedunke, klipklapper, 2 håndklæder, tyk fleece/trøje med lange arme, klub tøj (dem der har) – t-shirt + shorts, ekstra T-shirt.

Svømmerne vælger selv hvad de vil svømme – det de syntes er spændende. Er de i tvivl om hvad de kan klare, må de gerne snakke med os.

Ved tilmelding udfyldt venglist felterne om:

- **svømmernes løb**
- **forældrene kan/vil være officials og kan køre**

Tilmeldingen **sker på klubbens hjemmeside**

Senest mandag **den 17. januar 2022.**

Vi har brugt for officials for at deltage til stævner, også begynderstævne – ca 4-5 afhængig af hvor mange svømmere der melder sig til.

Normal laver vi kørselsplan, hvor dem der ikke har mulighed at køre til dette stævne, kører med en anden familie, eller med trænerne. I kan også aftale mellem hjem at I kører sammen, så det er lidt mere sjovt for svømmerne på vej til og fra stævnet.

Holdkap er ikke individuel løb, træneren vælger deltagerne i holdkappen, så vidt

som muligt alle svømmer med i en holdkap.

Hver svømmer kan deltage max i ca. 5-6 løb (4-5 er bedst afhængig af distancen), da flere er for meget på en dag, men f.eks. 2 er for få, da det bliver for lang tid at venter imellem løbene.

Løb	Disciplin	
Løbs nummer	Pige	Drenge
1	2	25 m Butterfly
3	4	25 m Fri svømning
5	6	50 m Butterfly
7	8	100 m Rygsvømning
9	10	50 m Brystsvømning
11	12	100 m Fri svømning
Frokost pause cirka 30 minutter.		
13	14	25 m Rygsvømning
15	16	25 m Brystsvømning
17	18	50 m Rygsvømning
19	20	100 m indiv. Medley
21	22	50 m fri svømning
23	24	100 m Brystsvømning
25	26	4 x 50 m fri svømning
27		4 x 50 m. frisvømning mix.

Gruppeindeling: gr.4 - 2008 - 2009
gr.5 - 2010 - 2011
gr.6 - 2012 og yngre

Hvis der er spørgsmål, er I meget velkomne til at skrive på e-mail eller spørge os, trænerne i sv. hallen.

Med venlig hilsen,
Stefka og Frederik