

Begynder Stævner



INFO – Begynder stævner

Generel information:

- Begynderstævner er en dags stævner der cirka vil vare 2-3 timer.
- Formålet med disse svømmestævner er at få de nye svømmere i klubberne til stævner hvor konkurrencen ikke er overvældende. Ved disse stævner skal svømmerne lære at være til svømmestævner. Og det er vigtigt at få noget med hjem (en god oplevelse + en medalje + et diplom). Der opfordres til at svømmere der har god stævneerfaring men i stedet deltager ved Midt Vest Cup stævnerne.
- I holdkapperne må holdene blandes på kryds og tværs af køn så alle får lov til at prøve en holdkap. Det er ligeledes tilladt at enkelte svømmere deltager i flere holdkaps hvis det kan gøre at alle stævne deltagerne får mulighed at deltage i holdkapperne (det forudsætte selvfølgelig at klubben har flere hold i forskellige heat tilmeldt.). Holdkapperne afvikles uden brug af holdkaphort.
- Det koster 45,00 kr. pr. svømmer uanset antallet af starter. Opkræves samlet 1 gang årligt.
- Præmier: Til alle stævner gives der én deltagermedalje pr. svømmer og diplomer med tider på til alle individuelle løb.

Område midt/vest sørger for

Medaljer og diplomer til at påføre deltagernes tider på

Deltagende klubber sørger for

- 1) tilmelding af deltagere inden tilmeldingsfristen udløber derefter vil der ikke være mulighed for at få svømmere med.
- 2) Sammen med tilmeldingen at oplyse navn og uddannelse på minimum 2 personer der kan fungere som official ved stævnet. Ved mere end 30 starter minimum 4 personer
- 3) At klubbens svømmere er klar på deres pladser under stævnet.
- 4) At informere om eventuel frafald af svømmer umiddelbart efter ankomsten til stævnet til den afholdende klub.
- 5) At sikre svømmernes diplomer udfyldes og uddeles til svømmerne på dagen eller til næste træning.
- 6) Der opfordres ligeledes til at man som klub enten starter dagen eller slutter dagen med en social aktivitet som for eksempel fælles morgenmad eller lignende.

Den arrangerende klub sørger for

- 1) Arrangerende klub invitation og andre relevante filer op på www.svømmetider.dk senest 2 måneder før stævnet. Regionen opretter stævnet på www.svømmetider.dk og tilføjer administrator fra den arrangerende klub.
- 2) Stævneprogram til deltagende klubber senest 15 minutter før stævnets begyndelse.
- 3) Planlægning og afvikling af hele stævnet.
- 4) Uddeling af stævnediplomer og medaljer til de deltagende klubbens holdledere/trænere.
- 5) Oprettelse af resultatliste på www.svømmetider.dk umiddelbart efter stævnet. Stævnet skal være registreret som uofficial på www.svømmetider.dk.
- 6) Finde anden placering af stævne i tilfælde af problemer med svømmehal.

Forslag til official liste

- 1) Overdommer (erfaren official med modul 2 kan fungere her.)
- 2) Starter (erfaren official med modul 2 kan fungere her.)
- 3) 6 tidtager (kræver kun kendskab til stopur.)
- 4) Evt. 2-3 vendedommere

Husk at begynder stævner er for at give den nye svømmer en god oplevelse derfor disket man ikke men oplyser evt. fejl til træneren (ikke svømmeren). **VIGTIG:** for at undgå at en klub ikke kommer med til et stævne grundet at tilmeldingerne ikke er kommet frem til den arrangerende klub, **bedes alle bede om en kvittering når tilmeldinger sendes pr e-mail**, opnås denne ikke bedes klubben reagere hurtigst muligt, så vi ikke i fremtiden skal lave programmer om lige op til stævne start. Det er ikke den arrangerende klub der skal ringe rundt og efterlyse eventuelle tilmeldinger. Det blev på planlægnings mødet ligeledes præciseret at det er meget vigtigt at tilmeldingsfristerne overholdes i fremtiden.

Der har i de seneste år desværre indsneget sig en lille tendens til at klubberne ikke får indleveret hjælper/officials navne sammen med deadline for tilmelding af svømmere. Det er til tider en stor udfordring for vores frivillige overdommere at få sammensat en officialsliste på baggrund af de manglende officials oplysninger. Det pointeres hermed at navne på officials SKAL være klar sammen med tilmeldinger på svømmerne.



Løbsprogram 1. stævne og 4. stævne

Løb 1-2	50 m fri drenge og piger
Løb 3-4	25 m ryg drenge og piger
Løb 5-6	100 m fri drenge og piger
Løb 7-8	Fly ben på ryggen med afsæt fra kant til 0-5-10 ell. 15 m se video her - [Se video]
Løb 9-10	25 m fly drenge og piger
Løb 11-12	50 m ryg drenge og piger
Løb 13-14	25 m bryst drenge og piger
Løb 15	4x25 fri mix holdkap

Løbsprogram 2. stævne og 5. stævne

Løb 1-2	25 m fri drenge og piger
Løb 3-4	50 m ryg drenge og piger
Løb 5-6	25 m bryst drenge og piger
Løb 7-8	Fly ben på maven med start fra skammel eller kant og udsvømning til 0-5-10 ell. 15 m se video her - [Se video]
Løb 9-10	50 m bryst drenge og piger
Løb 11-12	25 m fly drenge og piger
Løb 13-14	100 m fri drenge og piger
Løb 15	4x25 ben med plade mix holdkap

Løbsprogram 3. stævne og 6. stævne

Løb 1-2	25 m fri drenge og piger
Løb 3-4	50 m fly drenge og piger
Løb 5-6	25 m ryg drenge og piger
Løb 7-8	Øvelse i at udføre korrekt vending fra ryg til bryst i medley løbene – tre forskellige sværhedsgrader VIDEO – (Se video 1/1 - 2/1 – 3/1)
Løb 9-10	50 m fri drenge og piger
Løb 11-12	100 m individuel medley drenge og piger
Løb 13-14	50 m bryst drenge og piger
Løb 15	4x25 medley mix holdkap

1. Begynderstævne: D. 23. september 2023 i Ikast Svømmehal. Indsv. kl.9.00 – St.start kl.09.30.
Tilmelding senest fredag den 15. september til Ikast Svømmeklub.
Arrangør – Ikast Svømmeklub

2. Begynderstævne: D. 4. november 2023 i Durup Svømmehal. Indsv. kl.09.00 – St.start kl.09.30
Tilmelding senest fredag den 27. oktober til Durup Svømmeklub.
Arrangør – Durup Svømmeklub

3. Begynderstævne: D. 3. december 2023 i Snedsted Svømmehal. Indsv. kl.09.00 – St. start kl.09.30
Tilmelding senest fredag den 24. november til Snedsted svømmeklub.
Arrangør – Snedsted Svømmeklub

4. Begynderstævne: D. 24. februar 2024 i Vinderup Svømmehal. Indsv. kl.09.00 – St. start kl.09.30
Tilmelding senest fredag den 16. februar til Vinderup Svømmeklub.
Arrangør – Vinderup Svømmeklub

5. Begynderstævne: D. 17. marts 2024 i Frederiks Svømmehal. Indsv. kl.09.00 – St. start kl.09.30
Tilmelding senest fredag den 10. marts til Alheden IF svømning.
Arrangør – Alheden IF.

6. Begynderstævne: D. 25. maj 2024 i Vildbjerg Svømmehal. Indsv. kl.09.00 – St. start kl.09.30
Tilmelding senest fredag den 17. maj til Vildbjerg Svømmeklub.
Arrangør – Vildbjerg Svømmeklub.

DANSK SVØMMEUNION
Børn - 14-18-21 år

DIPLOM

Navn _____

BEGYNDERSTÆVNE 4

50 m fly-ryg	Tid: _____
50 m ryg-by	Tid: _____
50 m by-ora	Tid: _____
Skills Ryg til bryst vending <input type="checkbox"/>	
100 m mini-medley (2 stillarter)	Tid: _____
100 m mini-medley (3 stillarter)	Tid: _____
100 m medley	Tid: _____
Skills 25 crawl ben m. plade <input type="checkbox"/>	
Den / 20	

Sted	