



## Indbydelse til microstævne

DGI Storstrømmens svømmeudvalg og Præstø Sport inviterer svømmeklubberne i landsdelen til et af sæsonens microstævner.

### Tid og sted

Søndag d. 2. februar 2020  
Bosei Svømmehal  
Evensølundsvvej 5, 4720 Præstø  
Adgang til svømmehal: kl. 8.00  
Officialmøde: kl. 8.10  
Stævnestart: kl. 9.00

### Målgruppe

Begynder svømmere, lidt øvet svømmer samt øvet svømmer, så de får noget stævneerfaring, uden at de får et stort nederlag (disket).

### Årgange inddeling

0 - 8 år  
9 - 10 år  
11 - 12 år  
13 - 14 år  
15 - ældre

Holdkap ingen årgangsinddeling

### Medaljer og ekstrapræmier

Stævnet er et af de microstævner, som svømmeudvalget DGI Storstrømmen afholder i samarbejde med svømmeklubberne i landsdelen.

- Der kåres ingen vindere. Resultatlisten hænges op i hallen og sendes til de deltagende klubber via e-mail.
- Der er erindringsmedaljer til alle svømmere efter hvert stævne.

### Startgebyr

Kr. 75,- pr. tilmeldt deltager, holdkapper er gratis. Opkræves af svømmeudvalget i DGI Storstrømmen efter stævnet.

### Forhåndstilmelding

Vi har plads til 120 deltagere forhåndstilmeldinger inden den 05-01-2020

### Information

Spørgsmål til stævnet bedes rettet til Tom Christensen på e-mail: [jatchr@hotmail.com](mailto:jatchr@hotmail.com)

### **Husk at tilmelde holdkapper det er sjovt og koster ikke noget Løbsprogram:**

Piger er ulige nr.

Løb 1-2: 4x50 m fri (holdkap gratis)

Løb 3-4: 25 m ryg

Løb 5-6: 25 m fly

Løb 7-8: 100 m bryst

Løb 9-10: 50 m fri

Løb 11-12: 25 m valgfri ben med plade

Løb 13-14: 25 m bryst

Løb 15-16: 100 m IM

Løb 17-18: 50 m ryg

Løb 19-20: 4x25 m fri (holdkap gratis)

Løb 21-22: 200 m fri

Løb 23-24: 50 m bryst

Løb 25-26: 100 m ryg

Løb 27-28: 50 m fly

Løb 29-30: 25 m fri

Løb 31-32: 100 m fri

Løb 33-34 200 m IM

Løb 35: 4x25 m stafet med depeche (gratis)

(skal være både drenge og piger) (holdkap gratis)

Holdkap svømmes af 4 svømmere fra jeres egen klub

### **Officials:**

Officialdækningen klares ved, at de besøgende klubber stiller med 2-3 (gerne flere) frivillige hjælpere (forældre?) som skal fungere som officials. De frivillige behøver ikke være officialuddannelse, idet de vil blive instrueret inden stævnet.

Antallet af Officials (og deres evt. officialuddannelse) angives på tilmeldingen med navne.

### **Regler**

Der svømmes efter FINA's regler. Det vil sige at man ikke må bruge hjælpemidler.

Da stævnet er et begynderstævne ses lempeligt på småfejl: Vi diskvalificerer ikke svømmerne - i stedet giver vi besked til svømmerens træner, som kan arbejde med fejlen i træningen fremover.

### **Tilmelding**

Tilmelding helst i WINGRODAN til [jatchr@hotmail.com](mailto:jatchr@hotmail.com) før **25-01-2020** gerne før. Ellers kan navn, køn årgang og løb skrives i e-mailen. **Husk at tilmelde antallet af official sammen med tilmeldingen** af svømmerne.

Løbsfil til WINGRODAN-brugere kan findes på DGI's hjemmeside. Ellers send en mail til [jatchr@hotmail.com](mailto:jatchr@hotmail.com) som sender den til dig.