



Så er tiden kommet til det 4. og sidste Flipper Cup stævne i denne sæson. Dette kommer til at foregå i Frederikshavn, hvor svømmer, forældre og trænere bydes velkommen til et par hyggelige timer med en masse svømning. 😊

Stævnet er et begynderstævne, hvor alle kan deltage. Dog skal svømmeren kunne svømme 25 meter uden en voksen i vandet.

Efter stævnet vil der være en medaljeoverrækkelse, hvor alle svømmer for uddelt en medalje og diplom med tider - ved personligt fremmøde.

Det opfordres derfor til, at man bliver til hele stævnet er slut for at få denne oplevelse med også 😊



Stævnet afholdes:

Frederikshavn svømmehal , Parallelsvej 8, 9900 Frederikshavn

Søndag d. 22. marts 2020

Opvarmning fra kl. 12.15

Stævnestart kl. 13.15

Vi mødes i Hjallerup idrætscenter, i forhallen kl. 11.30

Hvor vi i samlet flok kører til Frederikshavn. Derudover skal træner og hjælpetræner tages med, ellers ville de ikke kunne stå til rådighed til stævnet.

Der vil inde i hallen være anvist hvor de forskellige klubber skal sidde, og man opfordres derfor til at sidde på disse pladser i dette område, så træner og hjælpetræner lettere kan finde og hjælpe børnene op til skamlen, når det er deres tur til at svømme 😊

Der skal selv medbringes indendørs sko, da der ikke er blå "futter" (overtræksko) til rådighed i svømmehallen.

Huskeliste

- Et ekstra håndklæde
- Mad og drikke
- T-shirt og shorts

Stævnet er opdelt i 3 grupper:

Gruppe 1: Bælte og/eller vinger.

Gruppe 2: Svømmer kun med bælte/bælter eller helt uden.

Gruppe 3: Svømmer uden hjælpemidler (Bælter/vinger).

Er man i tvivl om hvilken gruppe ens barn skal være i, så snak med barnets træner 😊

Hvad kan man svømme??:

Man kan max svømme 3 løb + 1 holdkap.

Gruppe	Hvad?	Løb
Gruppe 3	25m frisvømning 25m brystsvømning 25m rygsvømning 25m butterfly 50m rygsvømning 50m brystsvømning 50m frisvømning	Piger: 4 Dreng: 5 Piger: 8 Dreng: 9 Piger 10 Dreng 11 Piger: 14 Dreng: 15 Piger 18 Dreng: 19 Piger: 22 Dreng: 23 Piger: 26 Dreng: 27
Gruppe 2	25m svømmes på maven 25m svømmes på ryggen 50m svømmes på maven 50m svømmes på ryggen	Piger: 2 Dreng: 3 Piger: 12 Dreng: 13 Piger: 20 Dreng: 21 Piger: 24 Dreng: 25
Gruppe 1	25m svømmes på ryggen 25m svømmes på maven	Piger: 6 Dreng: 7 Piger: 16 Dreng: 17

Der vil ligeledes være to løb med holdkapper, hvor man svømmer 4 svømmere på et hold. Holdene vil blive lavet ud fra hvor mange tilmeldte, der vil være.

Følgende holdkapper svømmes til stævnet:

Løb 1 – Gruppe 3: 4x50m Frisvømning

Løb 28 – Gruppe 1+2: 4x25m Frisvømning

Tilmelding sker på hjemmesiden seneste tirsdag d. 9/3 – 2020.

PRIS

Det koster kun 50 kroner at deltage.