



Så er tiden kommet til sæsonens fjerde og sidste Flippercup stævne i denne sæson.

Årets sidste Flippercup afholdes i Frederikshavn, hvor Frederikshavn Svømmeklub af 2017 glæder sig til at byde svømmere og deres forældre velkommen til nogle hyggelige timer i svømningens tegn ☺

**Stævnet kommer til at foregå søndag, d. 26. marts 2023.**

Der vil til stævnet være afmærket områder til de forskellige deltagende klubber, og vi henviser til, at svømmerne får siddepladser først. ☺

Stævnet er et begynderstævne, hvor alle kan deltage. Dog skal svømmeren kunne svømme 25m, uden der er en voksen eller hjælpetræner i vandet. ☺

Det opfordres på det kraftigste til, at man bliver til hele stævnet er slut, da der i slutningen vil blive uddelt en medalje til hver svømmer, og da denne udleveres specielt til den enkelte svømmer, vil denne kun modtages ved personligt fremmøde. ☺ samt for at få den fulde oplevelse af, hvordan et stævne i svømmeverdenen er.



Der er cafeteria, hvor der kan købes mad og drikke.

**! HUSK INDESKO !**

- Da der ikke er blå futter til rådighed ☺

**Stævnet afholdes i:**

**Frederikshavn Svømmehal, Parallelvej 8, 9900 Frederikshavn**

**Søndag d. 26. marts 2023**

**Adgang til omklædning kl. 12.00**

**Opvarmning fra kl. 12.15**

**Stævnestart kl. 13.15**

**Vi mødes i Hjallerup idrætscenter i forhallen kl. 11.25**

HUSK

2 STK. FRUGT TIL FÆLLES

FRUGTFAD 😊

## 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 træneren 😊*

## Hvad kan man svømme??:

Man kan max svømme 3 løb + 1 holdkap.

**Man kan ikke svømme i 2 forskellige grupper !**

Gruppe	Hvad?	Løb
Gruppe 1	25m Svømmes på ryggen 25m Svømmes på maven	Drengene: 5 – Piger: 6 Drengene: 15 – Piger: 16
Gruppe 2	25m Svømmes på maven 25m Svømmes på ryggen 50m Svømmes på maven 50m Svømmes på ryggen	Drengene: 1 – Piger: 2 Drengene: 11 – Piger: 12 Drengene: 21 – Piger: 20 Drengene: 25 – Piger: 24
Gruppe 3	25m Frisvømning 25m Brystsvømning 25m Rygsvømning 25m Butterfly 50m Rygsvømning 50m Brystsvømning 50m Frisvømning	Drengene: 3 – Piger: 4 Drengene: 7 – Piger: 8 Drengene: 9 – Piger: 10 Drengene: 13 – Piger: 14 Drengene: 19- Piger: 18 Drengene: 23 – Piger: 22 Drengene: 27 – Piger: 26

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. Hvis dit barn har lyst til at svømme holdkap, så kryds dette af, så vil vi gøre, hvad vi kan, for at oprette holdkapper til alle 😊

Tilmelding sker på hjemmesiden seneste Tirsdag, d. 14. marts 2023.

**!HUSK! Hvis I bliver forhindret at melde afbud til træneren.**

**Mathias Jelle Thomsen på Tlf.: 93705059**

## HVAD ER FLIPPER CUP?

- En svømmeturnering for begyndersvømmere.
- Der er 4 stævner fordelt over sæsonen, som afholdes på skift af de deltagende klubber.
- Rigtige svømmestævner tilpasset børn som ikke har prøvet at deltage i konkurrencesvømning før.
- Begynderstævner hvor det sociale er i højsæde, stævner hvor man mødes med jævnaldrende børn/unge under gode, sjove og afslappende forhold.

Et flippercup stævne varer typisk ca. 3½ time (inkl. opvarmning). Svømmerne må max deltage i 3 løb, derudover holdkapper. Længste distance er 50 m. **Dit barns træner vil hjælpe med at vælge hvad dit barn skal svømme.**

Da stævnerne afvikles omkring middagstid, vil det være en god idé hvis børnene enten har spist hjemmefra eller har en lille sund madpakke med. Flere steder er det også muligt at købe mad i cafeteria. Der er varmt i svømmehallerne så tilskuere opfordres til at tage let tøj på/med.

Forældre kan vælge selv at køre deres barn til stævnet, ellers koordinerer vi gerne, sådan at alle kommer afsted. I svømmehallen er der et skilt hvor svømmerne fra Søhesten skal sidde. Trænerne vil hjælpe svømmerne med at komme i vandet (og bearbejdning af alle de nye indtryk.)

**Vi opfordrer til at dit barn deltager i min. 2 af stævnerne. Der uddeles medaljer til alle stævner, men kun diplom og slikpose til det sidste.**

## PRIS

Det koster kun 50 kroner at deltage.

