



Så er tiden kommet til det 4. og sidste Flipper Cup stævne. Dette kommer til at foregå på hjemmebane i Hjallerup, hvor Svømmeklubben, byder svømmer, forældre og trænere er velkommen til et par hyggelige timer sammen i svømmehallen med en masse svømning. 😊

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

Efter stævnet vil der være en medaljeoverrækkelse, hvor alle svømmer for uddelt en medalje og diplomer med deres 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:

**Hjallerup idrætscenter, Idræts Allé 1, 9320 Hjallerup**

**Søndag d. 24. marts 2019**

Opvarmning fra kl. 09.00

Stævnestart kl. 10.00

**Vi mødes i Hjallerup idrætscenter, i forhallen kl. 08.40**

#### Huskeliste

- Et ekstra håndklæde
- Mad og drikke
- T-shirt og shorts
- **Masser af godt humør og smil 😊**

#### 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 kontakt træneren ☺*



## Hvad kan man svømme??:

Man kan max svømme 3 løb + 1 holdkap i sin egen gruppe.

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. Dette er kun gruppe 2 og 3, som kan deltage i, og 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 2: 4x25m Frisvømning

**Tilmeldelse sker på hjemmesiden seneste Mandag d. 11/3 – 2019.**

## 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.**

## HVEM KAN DELTAGE?

**Det kan svømmere fra følgende hold:**

**Begyndere, Let Øvede, Øvet, Vildbasse 1 og 2**

Derudover vil der være svømmere fra Brønderslev, Pandrup, Sindal, Skagen, Frederikshavn og Aabybro.



## PRIS

**Det koster kun 50 kroner at deltage.**