

# Julestævne 2017

---

DGI Østjylland og BMI inviterer til Julestævne søndag den 3. december 2017.

**Sted: Egelund Idrætcenter  
Bredgade 5, 8340 Malling**

Indsvømning: Fra kl. 8:45  
Holdledermøde: kl. 8:45  
Officials møde: kl. 9:00  
Stævnestart: Kl. 10:00  
Pris: 45 kr. pr. start

## **Medaljer:**

Der er medaljer til de tre bedste i hver løb/gruppe. Der gives ikke medaljer til holdkappen, men til gengæld godteposer til de tre bedste hold i hver gruppe. Alle deltagerne vil modtaget en palette for deltagelsen.

## **Deltagere:**

Hver deltager må maks. have tre individuelle starter og 1 holdkap.

## **Tilmelding:**

Tilmeldingsfrist er den 19. november 2017 til DGI Østjylland Svømning stævnegruppe på [dgi.øj.tilmeld@gmail.com](mailto:dgi.øj.tilmeld@gmail.com).

## **Officials:**

Hver klub skal stille med mindst én official per fem svømmere. Ved mere end fem svømmere må der kun være en official med modul 1 - resten skal have mindst modul 2. Stævnet er åbent for alle klubber, der er medlem af DGI.

## **Resultater**

Der sendes en resultatliste ud til de deltagende klubber efter stævnet og på facebook siden "DGI Østjylland Svømning".

Stævne regler for løb 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 17, 18, 19 og 20 efter DGI's gældende svømmereglement.

## **En udfordring**

Afprøv jeres samarbejde ved at svømme t-shirt-holdkap, hvilket kræver både koordinering og fart.

# Grupper og stævne program

Julestævne 2017  
Gruppeinddelinger

## Individuelt

Gruppe	Årgang
1-4	1992 og ældre
5	1993 - 2000
6	2001 - 2002
7	2003 - 2004
8	2005 - 2006
9	2007 og yngre

## Holdkap

Gruppe	Årgang
1	2000 og ældre
2	2001 - 2004
3	2005 og yngre

Løbsnr.	Disciplin	Løbsnr.
Piger		Drenge
1	50 m brystsvømning	2
3	50 m to-og-to*	4
5	50 m fri	6
7	100 m rygsvømning	8
9	50 m butterfly	10
11	50 m ben med plade*	12
13	100 m medley	14
15	50 m ben-forrest*	16
17	200 m fri	18
19	50 m rygsvømning	20
21	4 x 50 t-shirholdkap*	21
23	4 x 50 t-shirholdkap mix*	

## Forklaring af alternative dicipliner:

\*50 m to-og-to: Begge starter i vandet, hvor den bagerste holder den forreste i fødderne med den ene hånd og bassinkanten med den anden. I vendingen skal den forreste røre ved kanten. Målet er nået når den forreste rammer bassinkanten. Der må ikke gives slip under løbet.

\*50 m ben med plade: Start i vandet med den ene hånd på pladen og den anden hånd på bassinkanten. Efter startskuddet skal begge hænder være på pladen. I vendingen skal pladen eller personen røre bassinkanten. Målet er nået, når pladen rører bassinkanten.

\*50 m ben-forrest: Start nede i vandet, hvor den ene hånd rører bassinkanten. Benene skal være forrest hele vejen. I vendingen skal en kropsdel røre bassinkanten. Det er underordnet, om man svømmer på ryg eller mave. Målet er nået når et ben rører bassinkanten.

\*4x50 m t-shirholdkap: Hver person skal på skift svømme med den samme t-shirt på. Arme og hoved skal være i de rigtige huller inden næste person må hoppe i vandet.

Ved eventuelle spørgsmål tag kontakt til Benny Larsen: [bennylarsen@oncable.dk](mailto:bennylarsen@oncable.dk)