



DGI Østjylland Svømning

Julestævne 2019

**DGI Østjylland og BMI Svømning inviterer til
Julestævne 2019 lørdag den 30. november**

DGI

www.dgi.dk/svømning

Julestævne 2019

DGI Østjylland og BMI Svømning inviterer til Julestævne lørdag den 30. november 2019.

Sted: Egelund Svømmehal, 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/aldersgruppe. Der gives ikke medaljer til holdkappen, men til gengæld

godteposer til de tre bedste hold i hver gruppe. Alle deltagerne vil modtage en plakette for deltagelsen.

Deltagere:

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

Tilmelding:

Tilmeldingsfrist er den 17. november til DGI Østjylland Svømning stævnegruppe på 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 Svømning".



Grupper og stævne program

Individuelt

Gruppe	Årgang
1-4	1994 og ældre
5	1995 - 2002
6	2003 - 2004
7	2005 - 2006
8	2007 - 2008
9	2009 og yngre

Holdkap

1	2002 og ældre
2	2003 - 2006
3	2007 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 m T-shirtheadkap*	22
23	4 x 50 m T-shirtheadkap mix*	

Ved eventuelle spørgsmål kontakt
Benny Larsen: bennylarsen@oncable.dk

Forklaring af alternative discipliner:

*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.

OBS: Ved tilmelding bruges navnet på én af svømmerne. Husk, at svømmerne skal være i samme aldersgruppe.

*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 i vandet, hvor en hånd rører bassinkanten. Ved vending skal en kropsdel røre bassinkanten. Målet er nået, når et ben rører bassinkanten.

*4x50 m T-shirtheadkap: 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.

Har du spørgsmål, så er du velkommen til at kontakte DGI Østjylland:

Pernille Johnsen
Idrætskoordinator, Svømning
Tlf. 79404325
pernille.johnsen@dgi.dk

Ændringer og tilføjelser kan forekomme.