**Indbydelse til Microstævne**

DGI Storstrømmens svømmeudvalg og Præstø Sport inviterer svømmeklubberne i landsdelen til et af sæsonens microstævner.

# Tid og sted

Søndag den 5 Februar 2023

Bosei Svømmehal

Evensølundsvej 5, 4720 Præstø

Adgang til svømmehal: kl. 8.00

Officialmøde: kl. 8.10

Stævnestart: kl. 8.50

# Målgruppe

Begynder svømmere, lidt øvet svømmer samt øvet svømmer, så de får noget stævneerfaring, uden at de får et stort nederlag (disket).

# Årgange inddeling

0 – 8 år

9 – 10 år

11 – 12 år



13 – 14 år

15 – ældre

Holdkap ingen årgangsinddeling

# Medaljer og ekstrapræmier

Stævnet er et af de microstævner, som svømmeudvalget DGI Storstrømmen afholder i samarbejde med svømmeklubberne i landsdelen.

* Der kåres ingen vindere. Resultatlisten hænges op i hallen og sendes til de deltagende klubber via e-mail.

* Der er erindringsmedaljer til alle svømmere efter hvert stævne.

# Startgebyr

Kr. 75,- pr. tilmeldt deltager så kan de svømme lige så mange løb de vil, holdkapper er gratis. Opkræves af svømmeudvalget i DGI Storstrømmen efter stævnet.

**Forhåndstilmelding**

Vi har plads til 120 deltagere forhåndstilmeldinger inden den 20-01-2023

# Information

Spørgsmål til stævnet bedes rettet til Tom Christensen på e-mail: jatchr@hotmail.com

**Husk at tilmelde holdkapper det er sjovt og koster ikke noget Løbsprogram:**

Piger er ulige nr.

Løb 1-2: 4x50 m fri (holdkap gratis)

Løb 3-4: 25 m ryg

Løb 5-6: 25 m fly

Løb 7-8: 100 m bryst

Løb 9-10: 50 m fri

Løb 11-12: 25 m valgfri ben med plade

Løb 13-14: 25 m bryst

Løb 15-16: 100 m IM

Løb 17-18: 50 m ryg

Løb 19-20: 4x25 m fri (holdkap gratis)

Løb 21-22: 200 m fri

Løb 23-24: 50 m bryst

Løb 25-26: 100 m ryg

Løb 27-28: 50 m fly

Løb 29-30: 25 m fri

Løb 31-32: 100 m fri

Løb 33-34 200 m IM

Løb 35: 4x25 m stafet med depeche (gratis)

(skal være både drenge og piger) (holdkap gratis)

Holdkap svømmes af 4 svømmere fra jeres egen klub

**Officials:**

Officialdækningen klares ved, at de besøgende klubber stiller med 2-3 (gerne flere) frivillige hjælpere (forældre?) som skal fungere som officials. De frivillige behøver ikke være official-uddannelse, idet de vil blive instrueret inden stævnet.

Antallet af Officials (og deres evt. officialuddannelse) angives på tilmeldingen med navne.

# Regler

Der svømmes efter FINA’s regler. Det vil sige at man ikke må bruge hjælpemidler.

Da stævnet er et begynderstævne ses lempeligt på småfejl: Vi diskvalificerer ikke svømmerne - i stedet giver vi besked til svømmerens træner, som kan arbejde med fejlen i træningen fremover.

# Tilmelding

Tilmelding helst via SVØMMETIDER før **28-01-2023** gerne før. Ellers kan navn, køn årgang og løb skrives i e-mailen til jatchr@hotmail.com. **Husk at tilmelde antallet af official sammen med tilmeldingen** af svømmerne.

Løbsfil ligger inde i SVØMMETIDER

Side 2