

Invitation til begynderstævne i Aalborg, lørdag den 24. november 2018

Begynderstævnet er for børn/unge som kan svømme uden hjælpemidler og har meget lidt eller ingen stævneerfaring. Der er medalje og diplom til alle deltagere.

Sted: Sofiendal Svømmehal, Lange Müllersvej 18, 9200 Aalborg SV

Pris pr. svømmer: Kr. 50,- (afleveres sammen med tilmeldingen, eller senest til selve stævnet)

Opvarmning kl. 14:00

Stævnestart kl. 15:00

Afgang fra svømmehallen ca. kl. 12:50

Tag gerne en madpakke med.

Husk kun at tilmelde dig løb, du ved du kan gennemføre, det giver den bedste oplevelse 😊. Er du i tvivl, kan du altid spørge din træner. **Hver svømmer kan deltage i 4 løb** foruden de obligatoriske skills, jf. nedenfor samt evt. holdkap (dette får I mere info om på stævnedagen, hvis det bliver aktuelt)

Tilmeldingsseddel skal afleveres til din træner eller sendes på mail til Mette Andersen (medlem af bestyrelsen i FSK) mette@f-s-k.dk senest den **08-11-2018**. Har I spørgsmål kan I ringe til Mette Andersen på tlf. 20993713.

Forældre m.m. er selvfølgelig velkomne til at komme og kigge/heppe 😊

Tilmelding til begynderstævne den 24-11-2018

Svømmerens navn _____

Årgang _____

Jeg ønsker at deltage i følgende løb (sæt kryds) - drenge ulige løb og piger lige løb:

- Løb 1-2 25 m fri drenge-piger
- Løb 3-4 100 m fri drenge-piger
- Løb 5-6 50 m bryst drenge-piger
- Løb 7-8 25 m bryst drenge-piger
- Løb 9-10 100 m bryst drenge-piger
- Løb 11-12 50 m fri drenge og piger
- Løb 13-14 25 m ryg drenge og piger

Udover ovennævnte løb, skal alle svømmere deltage i følgende skills:

- Skills 1 25 m brystsvømnings-indslag med begge hænder (efter løb 6)
- Skills 2 25 m bryst ben på ryggen med knæ under vandoverfladen, arme i streamline (efter løb 14)

Kørsel: Jeg kommer selv direkte til Aalborg.
 Jeg vil gerne køre med fra svømmehallen
 Min mor/far vil gerne køre og vi har plads til ____ foruden os selv.

Kontakt telefonnummer: _____