

AGF Medaljestævne



Vis hvad du har lært i svømmeundervisningen!

Kære Blåhaj, Hammerhaj, Tigerhaj, Hvidhaj, Hvalhaj, Sharks og Talentholdssvømmer

Du inviteres hermed til AGF Medaljestævne 2023 **lørdag den 22. april på Århus Svømmestadion.**

Medaljestævnet bliver lidt anderledes end tidligere år, da broen som adskiller bassinet i to stadig, er i stykker, og stævnet foregår derfor på langbane (50 meter bane). Det betyder at de fleste løb denne gang er 50 meter ad gangen. Vær opmærksomme på dette når I tilmelder.

Stævnetidspunkter for de forskellige hold:

Hold	Mødetid og registrering	Svømmestævne
Blåhajer og Hammerhajer	kl. 08.45-09.00	kl. 09.00-10.30
Tigerhajer, Hvidhajer, Hvalhajer, Sharks og Talenthold	kl. 10.15-10.30	kl. 10.30-12.00

De første 15 minutter vil blive brugt på registrering, så vi ved, hvem vi har i vandet. Derefter er der en kort fælles opvarmning, hvorefter stævnet starter. Du vælger selv, hvilke løb du har lyst til at svømme. Der vil være instruktører til stede og hjælpe dig igennem. Til sidst vil der blive uddelt medaljer og diplomer til alle for en flot indsats.

Tag gerne dine forældre og bedsteforældre med. Så kan de se, hvad du har lært i den daglige svømmetræning. Samtidig har vi brug for et par hænder til at tage tider og hjælpe med andet praktisk under stævnet.

[Du tilmelder dig via linket her](#) eller på vores hjemmeside www.agf-swimteam.dk under 'Svømning' og 'Medaljestævne' senest d. 19. april 2023. Det koster 50 kr. at deltage.

Hvis din mor eller far vil hjælpe, så noter det venligst i feltet adresse 2. Vi skal bruge 12 personer til at tage tid og 2 personer til at rydde op efter stævnet kl. 12.00.

Medbring:

- Ekstra håndklæde - Et til at bruge i svømmehallen og et til at bruge til omklædning bagefter.
- T-shirt og shorts, så du kan holde varmen når du ikke svømmer
- Godt humør 😊

Her, hvad du kan svømme – du vælger selv på dagen, hvor mange løb du vil svømme:

Blåhajer	Hammerhajer	Tigerhajer og Hvidhajer	Hvalhajer, Sharks og Talenthold
1. 50 m rygcrawl (rygcrawl ben) 2. Hvor længe kan du flyde som en søstjerne (X-flyd) 3. 50 m valgfri 4. Dykke-konkurrence: hvor langt kan du dykke? 5. Lav det sejeste hop fra enten lave eller høje kant 6. Kolbøtte-ræs, hvor mange kolbøtter kan du lave i træk?	1. 50 rygcrawl 2. Spring-konkurrence: hvor langt kan du glide efter et hovedspring (fra høj kant eller skammel) 3. 50 m valgfri 4. Delfin-konkurrence: hvilken delfin kan dykke længst? 5. Kolbøtte-ræs: hvor mange kolbøtter kan du lave i træk?	1. 50 m rygcrawl 2. Spring-konkurrence: hvor langt kan du glide efter et hovedspring (fra høj kant eller skammel) 3. 50 m valgfri 4. Delfin-konkurrence: hvilken delfin kan dykke længst? 5. 50 m crawl 6. Dykker bane igennem stor ring og samle en lille ring op fra bunden	1. 50 m rygcrawl 2. Spring-konkurrence: hvor langt kan du glide efter et hovedspring (fra høj kant eller skammel) 3. 50 m valgfri 4. Dykke-konkurrence: hvor langt kan du dykke i streamline/flyben 5. 50 m crawl 6. 50 meter bryst

Venlig hilsen
AGF Svømning