

Vis hvad du har lært til svømmetræningen!

## AGF Medaljestævne efterår 2018

Kære Blåhajer, Hammerhajer, Tigerhajer, Hvidhajer, hvalhajer og Talenthold  
Du inviteres hermed til AGF Medaljestævne 2018. Mød op og svøm dig til en flot medalje.



**Lørdag den 27. oktober 2018 på Århus Svømmestadion**

Kl. 09.45 - 12.00 svømmer Blåhajer og Talenthold

Kl. 11.45 – 14.00 svømmer Hammerhajer, Tigerhajer, Hvidhajer og Hvalhajer

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.

**Tilmelding og betaling sker via dette link** senest den 14. oktober 2018. Det koster 60 kr. at deltage.

Hvis din mor eller far vil hjælpe, så skriv venligt i feltet adresse 2. Vi skal bruge 10 personer til at tage tid og 2 personer til at rydde op efter stævnet kl. 14.00.

Medbring:

- ✓ Ekstra håndklæde - 1 til at bruge i svømmehallen og 1 til at bruge til omklædning bagefter
- ✓ T-shirt og shorts, så du kan holde varmen når du ikke svømmer
- ✓ Godt humør 😊

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

### **Blåhajer og Talenthold:**

1. 25 rygcrawl
2. Koldbøtte-ræs: hvor mange koldbøtter kan du lave i træk? (kun for blåhajer)
3. 50 fri (kun for talentholdet)
4. 25 m supermand (sideben)
5. Dykke-konkurrence: hvor langt kan du dykke? (flyben i streamline for talentholdet)
6. 25 m brystsvømning (kun for talentholdet)
7. Hovedspring med glid (fra lille kant for blåhajerne): hvor mange baner kan du glide under?

### **Hammerhajer, Tigerhajer, Hvidhajer og Hvalhajer:**

1. 50 m fri (kun for Tiger-, Hvid- og hvalhajer)
2. Koldbøtte-ræs: hvor mange koldbøtter kan du lave i træk? (kun for Hammerhajer)
3. 25 m rygcrawl
4. 25 m supermand-svømning (sideben)
5. Spring-konkurrence: hvor langt kan du glide efter et hovedspring (fra høj kant eller skammel)
6. Delfin-konkurrence: hvilken delfin kan dykke længst?
7. 25 m brystsvømning (kun for Tiger-, Hvid- og hvalhajer)