



  
DANSK SVØMMEUNION

# STÆVNER

## 2022-2023

Region Midtjylland / MIDT-ØST – Dansk Svømmeunion

## Indholdsfortegnelse:

Side 3:	Introduktion
Side 4-5:	Stævnekalender - & adresse- og tlf. liste
Side 6-12:	Begynderstævne koncept
Side 13-16:	Midt-Øst cup stævner
Side 17-18:	Distance stævne
Side 18-21:	Regionsmesterskaberne

## Introduktion

Regionsudvalget i Midtjylland har udviklet et stævnekoncept for den østlige del af region midt på lige fod med det koncept, der kører i den vestlige del af regionen. Konceptet i den vestlige del af regionen, er et levn fra de tidligere Ringhøbing og Viborg amter, hvor konceptet med ganske få ændringer har fungeret gennem de seneste 20 år. Stævnekonceptet er for alle interesserede klubber i området fra Silkeborg og øst for Silkeborg i region Midtjylland.

De overordnede tanker har medført en overordnet fempunkts målsætning i forhold til stævnekonceptet:

- Det skal give klubberne noget at være sammen om.
- Det skal give børnene gode oplevelser i og uden for klubben
- Forældrene skal inddrages og opdrages til at være med i processen
- Det skal være let administrativt at løfte opgaverne om at arrangere stævnerne
- Det skal give børnene mulighed for at opnå stævneerfaring i en progressiv model hvor færdigheder og udfordringer følges ad.

Styregruppen for stævneafviklingen i 2022-2023 består af Line Petersen, AGF Svømning, Runa Dalby, AGF Svømning, Henrik Bach, Horsens Svømmeklub, Mads Hjorth, AGF Svømning, Hans Hørmann, Lyseng IF, Niels Liboriussen Brædstrup og Horsens Svømmeklub, og Lars Bo Larsen, Dansk Svømmeunion.

Med udgangspunkt i tidligere udleverede materiale og tilpasninger i forhold til erfaringer fra sæson 2021-2022 finder I, i dette dokument stævnekonceptet, der skal afvikles i sæsonen 2022-2023.

Som tidligere har vi i maj 2022 afholdt et stævneplanlægningsmøde i samråd med de klubber, der normalt deltager i stævnerne.

Som klub og svømmer bliver man lidt udfordret på begynderstævner og lidt mere på talentstævnerne, også kaldet MIDT-ØST cupstævnerne. Her er det tanken at såvel klubberne som svømmerne kan gennemgå en udvikling og via konceptet kan opbygge en organisation og en administration, der vil gøre flere klubber i stand til selv at kunne udbyde cup-stævner og mesterskabs stævner og kunne løfte de opgaver der følger med disse arrangementer.

Ideen er ligeledes, at vi med konceptet kan gøre forældre og andre frivillige bekendte med, hvilke opgaver der følger med ved afviklingen af et stævne og ad den vej rekruttere flere frivillige til at indgå i arbejdet med stævneafvikling i klubberne.

Ved begynderstævnerne er det tanken, at stævnerne på sigt skal afvikles et eller flere steder i region MIDT-ØST, alt efter hvor mange klubber der vil deltage i stævnerne. Ved talentstævnerne er det tanken, at regionen på sigt måske opdeles i 2 områder. På den måde kommer børnene også til at opleve en progression i forhold til transport og "konkurrenter".

Det er tanken at regionsudvalget en gang årligt er behjælpelig med fordelingen af stævnerne. Fordelingen vil ske hvert år på et fordelingsmøde ultimo maj eller primo juni, hvor alle interesserede klubber møder frem til fordelingsmødet. Herefter aftales stævnedatoer og arrangements sted for den kommende sæson. Ligeledes bruges mødet som et evalueringsmøde i forhold til det forgangne års stævner og aktiviteter.

Vi håber, at I vil være positive over konceptet og vil være med til at styrke samarbejdet på tværs af klubberne i området til gavn for alle svømmerne.

2013-2014 var første sæson, hvor vi afprøvede konceptet. Indtil videre har der været deltagelse af svømmere fra Skanderborg, Spentrup, Kjellerup, Hammel GF, Ebeltoft, Koral, Skovbakken, BMI, HEI, IHF, ACF Svømning, Lyseng, Horsens, Odder, TST, Bjerre-Herred, Brædstrup, Århus 1900, HOG Hinnerup, ST-Neptun og Silkeborg til et eller flere af stævnerne. Vi håber at endnu flere klubber i år vil finde konceptet spændende og deltage i nogle af aktiviteterne.

### **NYT-NYT-NYT**

Som noget nyt opretter Hans Hørmann alle stævner på [svømmetider.dk](http://svømmetider.dk) og sætter de enkelte klubbers stævnekoordinatorer ind som medarrangører. Så skal den enkelte klubs stævnekoordinatorer selv indsætte invitationer og andre relevante filer. Alle stævner der afvikles i efteråret 2022 skal være lagt op [www.svømmetider.dk](http://www.svømmetider.dk) med invitation fra lokalarrangøren senest den 1. september 2022. Alle stævner der afvikles i foråret 2022 skal være lagt op på [www.svømmetider.dk](http://www.svømmetider.dk) senest den 1. december 2022.

Samtidigt med at invitationen lægges på [www.svømmetider.dk](http://www.svømmetider.dk) sendes den til Lars Bo på [lbl@svoem.dk](mailto:lbl@svoem.dk).

Mandagen før stævnet afvikles skal startliste lægges op på [www.svømmetider.dk](http://www.svømmetider.dk).

I forbindelse med afviklingen af MIDT-ØST cup kan den arrangerende klub få 1.500,- kr. til dækning af udgifter til officialforplejning, hvis stævnet strækker sig over mere end 6 timer inklusiv indsvømning.

Med venlig hilsen – regionsudvalget.

## Stævnekalender

Stævnekalender – MIDT-ØST – Dansk Svømmeunion 2022-2023					
Stævne og sted	Dato	Opvarmning	Stævne start	Lokal kontakt	Regionskontakt
MIDT-ØST CUP I i Horsens	3.9.2022	Kl.16.15	Kl.17.15	Kirsten Detlef	Hans Hørmann
MIDT-ØST begynder I i AGF	24.9.2022	Kl.08.00	Kl.08.45	Jonathan Balladone	Henrik Bach
Regionsmesterskaber i Holstebro	28.-30.10.22	Kl.16.00	Kl.17.30	Claus Drechsler	Henrik Hedegaard
MIDT-ØST begynder II i Brædstrup	5.11.2022	Kl.08.00	Kl.09.00	Niels Liboriusen	Henrik Bach
MIDT-ØST CUP II i Odder	5.11.2022	Kl.13.00	Kl.14.00	Jan Løth	Hans Hørmann
Regionscup i Vildbjerg	12.11.2022	Kl.08.30	Kl.09.30	Jane Risbjerg	Lars Bo Larsen
MIDT-ØST CUP III i AGF	7.1.2023	Kl.08.00	Kl.09.00	Jonathan Balladone	Hans Hørmann
Distancestævne i Herning	25.2.2023	Kl.09.00	Kl.10.00	Kaspar Pedersen	Morten Andersen
MIDT-ØST beg. Ekstra i Silkeborg	4.3.2023	Kl.12.00	Kl.12.45	Lotte Manicus	Henrik Bach
MIDT-ØST CUP IV i Lyseng	4.3.2023	Kl.08.00	Kl.09.00	Morten Lindholm	Hans Hørmann
MIDT-ØST begynder III i TST	15.4.2023	Kl.08.00	Kl.09.00	Michael Bertelsen	Lars Bo Larsen
MIDT-ØST CUP V i Koral Hedensted	13.5.2023	Kl.08.00	Kl.09.00	Mette Christiansen	Henrik Bach
MIDT-ØST begynder IV i IHF	10.6.2023	Kl.08.00	Kl.09.00	Tina Bentsen	Henrik Bach

## Kontaktpersoner

Kontaktpersoner – Regionale og lokale – MIDT-ØST 2019-2020				
Navn	Klub	Tlf. nr.	Mail Adresse	Klub / Funktion
Henrik Bach	Regionsudvalget	27142053	<a href="mailto:Henrik.bach@swimhorsens.dk">Henrik.bach@swimhorsens.dk</a>	Begynder stævner
Hans Hørmann	Regionsudvalget	93959449	<a href="mailto:Hans.hoermann@gmail.com">Hans.hoermann@gmail.com</a>	MIDT-ØST CUP
Henrik Hedegård	Regionsudvalget	40630312	<a href="mailto:Hh40630312@gmail.com">Hh40630312@gmail.com</a>	Regionsmesterskaber
Morten Andersen	Regionsudvalget	24821720	<a href="mailto:mora@arlafoods.com">mora@arlafoods.com</a>	Distance stævne
Lars Bo Larsen	Regionsudvalget	29160901	<a href="mailto:lbi@svoem.dk">lbi@svoem.dk</a>	Regions konsulent
Claus Drechsler	Holstebro Svømmeclub	31678093	<a href="mailto:cd@d-marine.dk">cd@d-marine.dk</a>	K-udvalget
Jonathan Balladone	AGF	20867655	<a href="mailto:jonatanballadone@me.com">jonatanballadone@me.com</a>	Bestyrelsesmedlem
Morten Lindholm	Lyseng	27267100	<a href="mailto:morten@lindholm-einhorn.dk">morten@lindholm-einhorn.dk</a>	Formand
Jan Løth	Odder Svømmeklub	61771867	<a href="mailto:janloth1969@gmail.com">janloth1969@gmail.com</a>	Konkurrencechef
Kaspar Pedersen	Herning Svømmeklub	30431042	<a href="mailto:kp@herningsk.dk">kp@herningsk.dk</a>	Klubchef
Mette Christiansen	Koral Hedensted	50476787	<a href="mailto:sekretaer@koral-svom.dk">sekretaer@koral-svom.dk</a>	Næstformand
Lotte Manicus	Silkeborg Svømmeklub	22642299	<a href="mailto:lotte.manicus@gmail.com">lotte.manicus@gmail.com</a>	Bestyrelsesmedlem
Niels Liboriussen	Brædstrup SK	22805660	<a href="mailto:nl@swimhorsens.dk">nl@swimhorsens.dk</a>	Cheftræner
Tina Bentsen	IHF		<a href="mailto:tinabentsen@hotmail.com">tinabentsen@hotmail.com</a>	Bestyrelsesmedlem
Jane Risbjerg	Vildbjerg Svømmeklub	25525328	<a href="mailto:jmra76@live.dk">jmra76@live.dk</a>	Konkurrenceudvalg
Kirsten Detlef	Horsens Svømmeklub	61696941	<a href="mailto:kde@swimhorsens.dk">kde@swimhorsens.dk</a>	Cheftræner
Michael Bertelsen	TST - Tilst		<a href="mailto:Michael_bertelsen@hotmail.com">Michael_bertelsen@hotmail.com</a>	Konkurrenceudvalg



## Begynderstævne koncept

Begynderstævne konceptet for region Midt-Øst er for børn i alderen 7-12 år. Det bygger på de ønsker og ideer, der er kommet fra klubberne og de anbefalinger SVØM kommer med i ATK bogen.

Konceptet bygger til dels på klassiske løb med en given distance i en given stilart. Derudover er der indbygget færdighedsprøver i form af udviklingsløb som for eksempel afsæt fra kant med butterflyben, kolbøtte, spring fra skammel mm.

Hvis svømmeren kommer til at falde i vandet eller må give op på grund af vand i briller eller andet kan han/hun prøve igen i et "opsamlingsheat" efter løbet. Det vil sige ingen diskvalifikationer, men mulighed for omstart. Svømmerne vil ikke blive diskvalificeret ved stævnerne. Men klubberne og trænerne skal være opmærksomme på at fejlrette den enkelte svømmerne i forhold til gældende regler. Der udarbejdes ikke disksedler, men der opfordres til at den enkelte træner selv evaluerer med svømmerne i forhold til fejlretning.

Der udfærdiges startlister og resultatlister i WinGrodan. For klubber uden WinGrodan, vil andre klubber træde til som vejledere. I forhold til tilmeldinger uden WinGrodan indsender man i stedet Excel filer. Der indsendes resultatlister til [www.svommetider.dk](http://www.svommetider.dk), men stævnerne oprettes som uofficielle stævner og resultaterne kan ikke bruges som dokumentation i forhold til opnåelse af kravtider til mesterskaber.

Generelt opfordres der til at man som klub kun sender svømmere med ingen eller lidt stævneerfaring til disse begynderstævner. Hvis man ønsker mere udfordring, opfordres der til at man deltager ved Midt-Øst cupstævnerne i stedet. Det er op til trænerne at vurdere hvorvidt man finder det sportsligt udviklende for den enkelte svømmer at deltage i stævnerne. Det er tilladt at stille op i fem løb til hvert stævne inklusiv udviklingsløb og holdkap.

Den geografiske inddeling i region Midt-Øst afklares, når man kan se hvad interessen er for deltagelse i stævnerne. I 2020-2021 afvikles der som udgangspunkt kun ét stævne. Ved stor tilslutning til det enkelte stævne skal det overvejes om man skal opdele stævnet i to afdelinger, hvor halvdelen af klubberne deltager først og derefter den anden halvdel bagefter. Det er op til den enkelte arrangør at tage beslutning om dette i samråd med stævneudvalget for region MIDT-ØST. Der vil dog opfordres til en deling af stævnet, hvis det viser sig at interessen er for stor til at man kan afvikle stævnerne på ca. 3 timer.

Deltagergebyret skal være 40 kr. pr. deltager uanset antallet af starter på dagen. Der vil dog være et max antal starter for den enkelte svømmer på fem løb pr. stævne inklusiv udviklingsløb. Udviklingsløbene tæller ikke med i det samlede antal starter. Der vil være fem diplomer der passer til hvert sit stævne. Derudover vil alle svømmere få en guldmedalje med et logo indgraveret der passer til det enkelte stævne man deltager i. Det vil sige at der vil være 5 forskellige medaljer med fem forskellige logoer over en sæson. Medaljerne vil ud over logoet være med årstals bånd.

Udkast til en af medaljerne kan ses her. Det er en butterfly-frø, en crawl-krokodille, en rygsvømningrødspætte og en brystsvømningbæver der vil gå igen på såvel medaljer som diplomer.



Det er ikke et krav at tidtagere er uddannede, men skal dog kunne bruge et stopur. Ligeledes skal der ikke nødvendigvis være uddannede dommere på alle pladser, men det anbefales at der uddannede dommere blandt officialstaben. Det anbefales at stævnerne ledes af en uddannet overdommer, men det er ikke et krav.

I forbindelse med holdkapperne skal der ikke afleveres holdkøp kort.

Regionsudvalget og styregruppen for stævner i MIDT-ØST varetager koordineringen i forhold til diplomer og medaljer og vil også være behjælpelig med påsætning af overdommere.

## Stævne huskeliste for stævnearrangøren

### Før stævnet

- Udpege ansvarlige for de enkelte opgaver
- Booke bassintid
- Uploade WinCrodan GR-fil til klubberne i region MIDT-ØST via svømmetider senest 1. september for efterårsstævnerne og senest 1. december for forårsstævnerne.
- Upload af invitation og andre relevante filer [www.svoemmetider.dk](http://www.svoemmetider.dk)
- Rekvirere diplomer og medaljer hos styregruppen
- Udskrive løbsliste til ophængning i svømmehallen
- Udsende reminder til de deltagende klubber
- Tjekke op på om der er stopure og fløjte/pistol.
- Tjekke op på om der er skriveredskaber til tidtagere og dommere
- Tjekke op på om der er "disk" sedler
- Udfærdige officials liste ud fra de anmeldte officials i samarbejde med overdommeren.
- Startlister uploades på svømmetider senest mandag i ugen op til stævnet.

### På stævnedagen

- Ophænge "løbslisten" forskellige steder i svømmehallen.
- Uddele diplomer til alle klubber. Klubberne er selv ansvarlige for at diplomer bliver udfyldt i forhold til den fremsendte resultatliste efter stævnet. Resultatlisten hænges ikke op i svømmehallen.
- Afholde holdleder- og "officialmøde". Introduktion til stopur med mere. 45 min. før stævnestart
- Klargøre bassinet med banetove og vendeflag.
- Det anbefales, at de deltagende klubber stiller med en træner pr. 10



deltagere ved stævnet. Klubberne kan ligeledes stille med en "rutineret" holdleder der kan guide/rekruttere nye frivillige/forældre.

- Klargøre svømmehallen med velfungerende lyd anlæg og en god speaker.
- Forevisning af udviklingsløb skal ske lige før løbets start.
- Klubvis medaljeoverrækkelse umiddelbart efter stævnet anbefales.
- Oprette stævnekontor og -sekretariat ift. indtastning af resultater og generelle spørgsmål.
- Forslag til official liste
  - Helst overdommer men erfaren official med modul 2 eller erfaren træner kan fungere her
  - Helst starter men erfaren official med modul 2 eller erfaren træner kan fungere her.
  - Speaker
  - 1 tidtager pr. bane (kræver kun kendskab til stopur.)
  - Evt. 2-3 vendedommere

Husk at begynderstævner er for at give den nye svømmer en god oplevelse. Derfor diskuter man ikke, men oplyser på en venlig måde eventuelle fejl til træneren.

#### Efter stævnet

- Takke forældre, hjælpere m.fl., samt rydde op i svømmehallen
- Udsende resultatliste til de deltagende klubber (resultatlisten må ikke indsendes til SVØM og [www.svømmetider.dk](http://www.svømmetider.dk))
- Evt. lægge omtale / billeder af dagens arrangement ud på klubbens hjemmeside som eventuelt kan deles på Facebook siden Dansk Svømmeunion region Midtjylland - <https://www.facebook.com/breddesektionenregionmidtjylland>

### **Stævne huskeliste for deltagende klubber ved begynderstævner**

#### Før stævnet

- Anmelde deltagere til stævnet ved hjælp af WinCrodan fil eller på et Excel ark med oplysninger om Navn – Årg. – Køn – Klub – Løb og evt. anmeldelsestid (kun for svømmere der tidligere har deltaget i det specifikke løb)
- Seneste tilmeldingsdato skal overholdes, ellers er der ingen deltagelse. Der er tilmelding til begynderstævnerne senest 14 dage før stævnet.
- Sammen med tilmeldingen skal der anmeldes to eller flere personer, der kan fungere som "official" ved stævnet. Ved mindre end 30 starter skal der stilles med 2 personer og ved mere end 30 starter stilles der med 3 personer.

#### På stævnedagen

- Sørge for at klubbens svømmere kommer til start på det rigtige tidspunkt
- Sørge for at der er det fornødne antal trænere og holdledere med fra klubben ved stævnet. Det anbefales at de deltagende klubber stiller med en træner pr. 10 deltagere ved stævnerne. Klubberne kan ligeledes med fordel stille med en "rutineret" holdleder der kan guide/rekruttere nye frivillige/forældre.

- Sørge for at afmelde evt. ikke fremmøde svømmere til den arrangerende klub.

#### Efter stævnet

- Udfylde diplomer og uddele til svømmerne fra klubben.

## Løbsliste til begynder stævner i MIDT-ØST

Løbsprogram Begynder I: Lørdag d. 24. september 2022. Indsv. kl.08.00 – St. start kl.08.45  
ACF svømning – Aarhus Svømmestadion

- Løb 1-2 25 m fri drenge-piger (drenge er ulige løb og piger er lige løb)
- Løb 3-4 100 m fri drenge-piger
- Løb 5-6 50 m ryg drenge-piger
- Løb 7 Skills: Streamline udsvømning på ryggen fra kant til 5-10-15-20-25m ([Se video](#))
- Løb 8 Skills: Streamline udsvømning på maven fra kant til 5-10-15-20-25m ([Se video](#))
- Løb 9-10 25 m ryg drenge-piger
- Løb 11-12 50 m fri drenge-piger
- Løb 13 Skills: 25 m rygcrawl ben med arme i streamline ([Se video](#))
- Løb 14 4x25 m fri holdkap drenge og piger (valgfri sammensætning men min. 1 af hvert køn)

Løbsprogram Begynder II: Lørdag d. 5. november 2022. Indsv. kl.08.00 – St. start kl.09.00  
Brædstrup Svømmeklub – Brædstrup Svømmehal

- Løb 1-2 25 m fri drenge-piger (drenge er ulige løb og piger er lige løb)
- Løb 3-4 100 m fri drenge-piger
- Løb 5-6 50 m bryst drenge-piger
- Løb 7 Skills: Brystsvømnings pull-out med afsæt fra kant til 5-10-15 m  
([Se video](#))
- Løb 8-9 25 m bryst drenge-piger
- Løb 10-11 50 m fri drenge-piger
- Løb 12 Skills: 25 m brystben på ryggen med knæ under vandoverfladen med arme i  
streamline ([Se video](#))
- Løb 13 4x25 m holdmedley holdkap drenge og piger (valgfri sammensætning men min. 1 af hvert køn)

Løbsprogram Begynder ekstra: Lørdag d. 4. marts 2023. Indsv. kl.12.00 – St. start kl.12.45  
Silkeborg Svømmeklub - Nordvestbadet

Løb 1-2	100 m fri drenge-piger (drenge er ulige løb og piger er lige løb)
Løb 3-4	25 m ryg drenge-piger
Løb 5	Skills: Streamline udsvømning på ryggen fra kant til 5-10-15-20-25m ( <a href="#">Se video</a> )
Løb 6	Skills: Streamline udsvømning på maven fra kant til 5-10-15-20-25m ( <a href="#">Se video</a> )
Løb 7-8	50 m ryg drenge-piger
Løb 9-10	50 m fri drenge-piger
Løb 11-12	100 m ryg drenge-piger
Løb 13	Skills: 25 m rygcrawl ben med arme i streamline ( <a href="#">Se video</a> )
Løb 14	4x25 m fri holdkap drenge og piger (valgfri sammensætning men min. 1 af hvert køn)

Løbsprogram Begynder III: Lørdag den 15. april 2023. Indsv. kl. 08.00 – St. start kl.09.00  
TST – svømning. Tilst Svømmehal

Løb 1-2	25 m fly drenge-piger (drenge er ulige løb og piger er lige løb)
Løb 3-4	50 m fri drenge-piger
Løb 5	Skills: Streamline udsvømning på ryggen fra startspring til 5-10-15-20-25m ( <a href="#">Se video</a> )
Løb 6	Skills: Streamline udsvømning på maven fra startspring til 5-10-15-20-25m ( <a href="#">Se video</a> )
Løb 7-8	25 m fri drenge-piger
Løb 9-10	100 m fri drenge-piger
Løb 11-12	50 m ryg drenge-piger
Løb 13	Skills: 25 m butterflyben på ryggen med arme i streamline ( <a href="#">Se video</a> )
Løb 14	4x25 m holdmedley holdkap drenge og piger (valgfri sammensætning men min. 1 af hvert køn)



Løbsprogram Begynder IV: Lørdag d. 10. juni 2023. Indsv. kl.08.00 – St. start kl.09.00  
IHF svømning – Svømmehallen ved Hasle skole

- Løb 1-2 50 m som 25 m fly – 25 m ryg drenge-piger (drenge er ulige løb og piger er lige løb)  
Løb 3-4 50 m som 25 m ryg – 25 m bryst drenge-piger  
Løb 5-6 50 m som 25 m bry – 25 m crawl drenge-piger  
Løb 7 Skills: Ryg til bryst vending (Se video [1/1](#) – [2/1](#) – [3/1](#))  
Løb 8-9 50 m fri drenge-piger  
Løb 10-11 50 m bryst drenge-piger  
Løb 12-13 100 m medley drenge-piger  
Løb 14 Skills: 25 crawl ben m. plade (Se video)  
Løb 15 4x50 m fri holdkap drenge og piger (valgfri sammensætning men min. 1 af hvert køn)

DANSK SVØMMEUNION  
1908 - 1998 - 2018

# DIPLOM

Navn \_\_\_\_\_

## BEGYNDERSTÆVNE 4

50 m fly-ryg Tid: \_\_\_\_\_  
50 m ryg-bryst Tid: \_\_\_\_\_  
50 m bryst-crawl Tid: \_\_\_\_\_

Skills Ryg til bryst vending

100 m mini-medley (2 stilletter) Tid: \_\_\_\_\_  
100 m mini-medley (3 stilletter) Tid: \_\_\_\_\_  
100 m medley Tid: \_\_\_\_\_

Skills 25 crawl ben m. plade

Den / 20 \_\_\_\_\_

Sted \_\_\_\_\_

## Midt-øst cup konceptet og distancestævnet.

Midt-øst cup konceptet er bygget op omkring eksisterende koncepter som distance stævner og cup-stævner. Aldersgruppen vi henvender os til her, er konkurrencesvømmere i alderen 8+ år.

Stævnerne på dette trin vil være mere krævende i forhold til den administrative del og uddannelsen af de officials, der skal stå på kanten ifm. afviklingen af stævnerne. Dette kan der ses under punktet planlægningen af stævnerne. Progressionen i kravene til officialdeltagelse og -uddannelsesniveau øges derfor til disse stævner. Så samtidigt med at stævnerne vil stille større krav til svømmerne, kommer der også større krav til klubben, frivillige og forældre.

Dette koncept tilgodeser Dansk Svømmeunions tanker om den komplette svømmer, så svømmerne tidligt udsættes for forskellige stilarter og distancer. Det er tit og ofte de længere løb, der er en mangelvare til cup- og invitations stævner rundt omkring i indland og udland.

Ved distancestævnet skal klubberne selv stille med vendetavler og "vendere" når de har svømmere i vandet. Ved distancestævnerne er der et startgebyr på 40,- kr. / start. Ved MIDT-ØST stævnerne er startgebyret 20,- kr. / individuelle start og 40,- kr. for holdkapper.

Der opfordres til, at man blandt andet bruger disse stævner til opnå kravtider til diverse regionale og nationale mesterskaber.

## Information vedrørende planlægning og deltagelse i Midt-ØST cup og distance stævner

Regionsudvalget og styregruppen for stævner i MIDT-ØST varetager koordineringen i forhold til overdommer påsætning og medaljer.

De deltagende klubber sørger for:

- Tilmelding af deltagere inden tilmeldingsfristen udløber, derefter vil der ikke være mulighed for at få svømmere med.
- At klubbens svømmere er klar på deres pladser under stævnet.
- At informerer om eventuelt afmelding af svømmere umiddelbart efter ankomsten til stævnet til den afholdende klub eller på holdledermødet.
- At stille med det fastsatte antal officials i henhold til gældende regler.
  - 0-10 starter = 1 tidtager
  - 10-30 starter = 1 tidtager + 1 dommer
  - 31-99 starter = 1 tidtagere + 2 dommer
  - 100+ starter = 1 tidtagere + 3 dommere
  - Ved distance stævner er det dobbelt op på antal af officials og her vil det være et krav at alle klubber stiller med minimum en "vendetavle officials".

Den arrangerende klub sørger for

- Stævneprogram til deltagende klubber og overdommer mandag før stævnet.
- Bruttoliste med officials til overdommeren senest 7 dage før stævnet.
- WinGrodan filer til brug for tilmelding, invitation og andre relevante filer uploades på Svømmetider senest to mdr. inden stævnedatoen. [Øvrige](#) relevante filer uploades løbende til Svømmetider (fx officialliste, program, tidsplan).
- Planlægning og afvikling af hele stævnet.
- Medaljeoverrækkelse under stævnet.
- Resultatliste til deltagende klubber umiddelbart efter stævnet.
- Indsende resultatliste til [www.svoemmetider.dk](http://www.svoemmetider.dk) senest 24 timer efter stævneafholdelse.
- Finde anden placering af stævne i tilfælde af problemer med svømmehal.
- Evt. opkobling til livetiming (for klubbens egen regning)
- Evt. El-tid (for klubbens egen regning)

Officialliste ved 6 baner (absolut minimum antal for godkendelse)

- 1) 1-2 Overdommere
- 2) 1 Starter
- 3) 2 Måldommere
- 4) 1 Banedommer
- 5) 6 Vendedommere (1 vendedommer / 2 baner og 2 vendetavlestyrere pr. bane ved distancestævnet)
- 6) 1 Ledende tidtager
- 7) 6 tidtagere
- 8) 1 stafet
- 9) Sekretariat

### **Generel information:**

Disse stævner er endagsstævner der varer 4-6 timer.

Der er maksimalt 4 individuelle starter pr. svømmer

Det koster 20,- kr. pr. individuelle start og 40,- kr. for holdkapsstarter for klubberne. Opkræves samlet 2 gange årligt via faktura fra SVØM.

### **Præmier:**

Der gives medaljer til nummer 1, 2, 3 i alle individuelle løb i hver gruppe. Der er medaljer til holdkapperne. Holdkapper er ikke årgangsinddelt.

### **Mix holdkapper:**

Der skal minimum være én af hvert køn i MIX holdkapperne.



## Løbsliste til talent stævner i MIDT-ØST

Stævne	Løb nr.	Disciplin	Årgang	Årgang	Årgang	Årgang	Årgang	
Pige/dame			11 og yngre	10	09	08	07 og ældre	
Drenge/herre			10 og yngre	09	08	07	06 og ældre	
1. stævne	1-2	200m Fri	X	X	X	X	X	
	3-4	50m Bryst	X	X	X	X	X	
	5-6	100m IM	X	X	X	X	X	
	7-8	50m Fri	X	X	X	X	X	
	9-10	100m Ryg	X	X	X	X	X	
	11-12	50m Fly	X	X	X	X	X	
	13-14	100m Bryst	X	X	X	X	X	
	15-16	50m Ryg	X	X	X	X	X	
	17-18	100m Fri	X	X	X	X	X	
19-20	4x50 HM	Åben klasse						
2. stævne	1-2	200m IM	X	X	X	X	X	
	3-4	50m Bryst	X	X	X	X	X	
	5-6	100m Fri	X	X	X	X	X	
	7-8	100m Fly	X	X	X	X	X	
	9-10	50m Ryg	X	X	X	X	X	
	11-12	200m Bryst	X	X	X	X	X	
	13-14	100 m IM	X	X	X	X	X	
	15-16	4x50 Fri	Åben klasse					
3. stævne	1-2	400 m Fri	X	X	X	X	X	
	3-4	50 m Ryg	X	X	X	X	X	
	5-6	200 m Bryst	X	X	X	X	X	
	7-8	200 m IM	X	X	X	X	X	
	9-10	50 m Fly	X	X	X	X	X	
	11-12	200 m Fri	X	X	X	X	X	
	13-14	100 m Ryg	X	X	X	X	X	
	15-16	50 m Bryst	X	X	X	X	X	
	17-18	200 m Fly	X	X	X	X	X	
	19-20	100 m IM	X	X	X	X	X	
	21-22	100 m Fri	X	X	X	X	X	
	23-24	200 m Ryg	X	X	X	X	X	
	25-26	100 m Bryst	X	X	X	X	X	
	27-28	100 m Fly	X	X	X	X	X	
	29-30	50 m Fri	X	X	X	X	X	
31-32	400 m IM	X	X	X	X	X		
33-34	4x50 HM	Åben klasse						
4. stævne	1-2	200m IM	X	X	X	X	X	
	3-4	50m Ryg	X	X	X	X	X	
	5-6	100m Bryst	X	X	X	X	X	
	7-8	100m Fri	X	X	X	X	X	
	9-10	50m Fly	X	X	X	X	X	
	11-12	200m Ryg	X	X	X	X	X	
	13-14	100 m IM	X	X	X	X	X	
	15-16	4x50 fri mix	Åben klasse					
5. stævne	1-2	100m IM	X	X	X	X	X	
	3-4	100m Ryg	X	X	X	X	X	
	5-6	50m Bryst	X	X	X	X	X	
	7-8	200m Fri	X	X	X	X	X	
	9-10	100m Fly	X	X	X	X	X	
	11-12	100m Ryg	X	X	X	X	X	
	13-14	200 M IM	X	X	X	X	X	
15-16	4x50 HM mix	Åben klasse						

1. stævne afholdes i Horsens lørdag d. 3. september – Indsv. kl.16.15 – Stævnestart kl.17.15
2. stævne afholdes i Odder lørdag d. 5. november – Indsv. kl.13.00 – Stævnestart kl.14.00
3. stævne afholdes i AGF lørdag d. 7. januar – Indsv. kl.08.00 – Stævnestart kl.09.00
4. stævne afholdes i Lyseng lørdag d.4. marts – Indsv. kl.08.00 – Stævnestart kl.09.00
5. stævne afholdes i Koral Hedensted – Hedensted Svømmehal – Indsv. kl.08.00. – Stævnestart kl.09.00

# Løbsliste distancestævne i Herning Svømmehal den 25. februar 2023

Stævnet svømmes på langbane

Indsv. kl.09.00 – stævnestart kl.10.00

	Distance	Disciplin	Køn	Alder
1	400 m	Fri	Damer	År 2009 og yngre
2	400 m	Fri	Herrer	År 2009 og yngre
3	800 m	Fri	Damer	Alle
4	800 m	Fri	Herrer	Alle
5	1500 m	Fri	Damer	Alle
6	1500 m	Fri	Herrer	Alle
7	400 m	IM	Damer	Alle
8	400 m	IM	Herrer	Alle

## Proportioner for stævnet

Alle klubber skal selv stille med vendekontrollanter i vendeenden. De klubber der har vendetavler skal medbringe disse til stævnet. Der er kun vendetavler i vendeenden.

På 800 og 1500 m fri svømmes der med to svømmere på hver bane. Tiderne vil blive godkendt på [www.svømmetider.dk](http://www.svømmetider.dk)

## Præmier:

Der gives medaljer til nummer 1, 2, 3 i løbene 1-8 i hver gruppe.  
Årgangsgrupper for både damer og herrer på løb 1-8:

1. Årgang 2007 og ældre
2. 2008-2009
3. 2010-2011
4. 2012 og yngre.

## Officials:

Alle klubber skal stille med officials ud fra flg. Retningslinjer:

0-10 starter: 1 stk. modul 1 eller 1 stk. modul 2

10-20 starter: 1 stk. modul 1 og 1 stk. modul 2

20+ starter: 2 stk. modul 1 og 1 stk. modul 2

Hvis man har én starter eller én modul 4 erstatter dette 1 stk. modul 1 og 1. stk. modul 2.

Anmeldelse af officialnavne skal ske senest den 1. februar sammen med anmeldelse af starter for svømmerne.

## Tilmelding:

Prisen pr. start er: 40 kr., dog max 2 starter pr. svømmer. Beløbet opkræves på faktura fra Dansk Svømmeunion.

Løbsfilen & stævneinformation kan findes på [www.svømmetider.dk](http://www.svømmetider.dk)

## Regionsmesterskaber 2022 - Midtjylland d. 28.-30.10.2022

### Tilbud om fællestur til stævne for regionsmestre

Som i de seneste år vil vi igen i år fejre nogle af årets regionsmestre ved at tilbyde dem en fælles tur. Igen i år vil det blive til et stævne på Sjælland eller i udlandet d.09.-11.12.2022. Dog betinget af at COVID-19 regler muliggør at deltage i arrangementet.

Alle regionsmestre i grupperne 2009, 2008, samt 2007 og ældre vil blive inviteret med til stævnet

Regionsudvalget arrangerer turen og betaler en del af udgiften til transport og startgebyr. Udgifter til kost og logi afholdes af klubberne, der deltager i stævnet. Det forventes, at der er en leder og træner med fra de klubber der ønsker at deltage i fællesturen. Regionen betaler også for transport for trænere og ledere mens de deltagende klubber selv afholder udgiften til kost og logi. Udgifter til kost og logi opkræves efterfølgende på faktura fra Dansk Svømmeunion til de deltagende klubber.

Klubber der deltager i regionsmesterskaberne og som ikke skulle få en regionsmestre i de respektive årgange vil blive tildelt to wildcards som de frit kan bruge på svømmere i de årgange der deltager i turen.

Nærmere info om praktik, rejseplan, tilmelding med mere kommer i et infobrev efter mesterskaberne til de klubber, der har svømmere som har vundet et regionsmesterskab i de respektive årgangsgrupper. Tovholdere på turen er regionsudvalget fra region Midtjylland

### Tilbud om fælles træningsweekend i Herning den 6.-8.1.2023

Efter regionsmesterskaberne vil der blive udtaget 20 svømmere, der får tilbud om at deltage i en træningssamling den 6.-8. januar 2023 i Herning.

Der udtages 5 drenge i årgang 2008, 5 drenge i årgang 2009, 5 piger i årgang 2009 og 5 piger i årgang 2010.

For at kunne deltage forudsættes det, at klubben svømmeren kommer fra også stiller med en træner på samlingen. Der skal forventes en egenbetaling fra klubben for at svømmer og træner kan deltage i samlingen. Regionen yder et bidrag til en del af egenbetalingen.

Udtagelsen sker på baggrund af flest opnåede FINA point i ét medley løb. Ved pointlighed udtages den svømmer der har opnået flest FINA point i ét sekundært løb på tværs af alle distancer og discipliner ved regionsmesterskaberne.

De klubber, der har svømmere der er udtaget vil få besked i ugen efter regionsmesterskaberne.

## Regionsmesterskaber – Midtjylland 2022 d. 28.-30.10.2022

<b>Deltagere</b>	Piger og drenge:	Årgang 2011 og yngre Årgang 2010 Årgang 2009 Årgang 2008 Årgang 2007 og ældre
<b>Tidspunkt</b>		Fredag: Opvarmning kl.16.30, stævnestart kl.18.00 Lørdag: Opvarmning kl.08.00, stævnestart kl.09.30 Søndag: Opvarmning kl.08.00, stævnestart kl.09.30
<b>Holdledermøde</b>		Fredag kl.16.30-16.45, lørdag og søndag kl.08.00-08.15
<b>Officialmøde</b>		Fredag kl.16.45-17.45, lørdag og søndag kl.08.15-09.15
<b>Sted</b>		Holstebro Svømmehal, Jeppe Schous Gade 14, 7500 Holstebro
<b>Anmeldelsesgebyr</b>		kr. 30,- pr. individuel start og 60 kr. pr. holdkap start
<b>Præmier</b>		Medaljer til de 3 bedste i hver årgang
<b>Proportioner</b>		Der er ikke kravtider til Regionsmesterskaberne, men stævneledelsen forbeholder sig ret til at begrænse deltagerantallet.
<b>Bassin</b>		Stævnet afvikles i et 25m bassin.
<b>Tilmelding</b>		Den anmeldende klub er ansvarlig for, at der rettidigt fremsendes:  Oplysning om navn(e) og uddannelse (modul) af officials Tilmelding skal foregå via <a href="http://www.svømmetider.dk">www.svømmetider.dk</a> eller manuelt på et Excel ark. Tilmeldinger sendes til Henrik Hedegaard, Ellekjærvej 3, Ølby, 7600 Struer. Tlf. 40630312 – E-mail: <a href="mailto:hh40630312@gmail.com">hh40630312@gmail.com</a> senest den 1. oktober 2022  Den anmeldende klub er selv ansvarlig for at kvittering er modtaget senest 24 timer efter anmeldelsesfristens udløb.
<b>Officials:</b>	1-5 deltagere:	1 official med modul 2 eller mere
	6-10 deltagere:	2 officials med modul 2 eller mere
	11-20 deltagere:	3 officials med modul 2 eller mere

21-30 deltagere:	4 officials med modul 2 eller mere
31-40 deltagere:	5 officials med modul 2 eller mere
41 eller flere delt.:	6 officials med modul 2 eller mere

\*En modul 4 official tæller for 2 officials

Officials vil blive bospist under stævnet, men skal selv sørge for forplejning udenfor stævnet og evt. overnatning.

El-tid: Der anvendes El-tid og livetiming

Lokal kontakt: Claus Drechsler, Mobil – 3167 8093. E-mail: [cd@d-marine.dk](mailto:cd@d-marine.dk)

Startliste: Startliste vil blive offentliggjort på livetiming.dk

Afmelding: Afmeldinger skal foretages senest 1½ time før hvert stævneafsnit

Holdkødkort: Holdkødkort skal registreres senest 1½ time før hvert stævneafsnit

Program: Program udleveres til klubber senest ½ time før start på hvert stævneafsnit.

Med venlig hilsen Henrik Hedegaard, region Midtjylland

Løbsprogram – Regionsmesterskaber – Midtjylland 2022								
Fredag kl.18.00			Lørdag kl.09.30			Søndag kl.09.30		
Løb	Distance	Dr./Pi.	Løb	Distance	Dr./Pi.	Løb	Distance	Dr./Pi.
1	200 m fri	Drenge	9	50 m fri	Drenge	25	100 m fri	Drenge
2	200 m fri	Piger	10	50 m fri	Piger	26	100 m fri	Piger
3	50 m bryst	Drenge	11	100 m ryg	Drenge	27	200 m medley	Drenge
4	50 m bryst	Piger	12	100 m ryg	Piger	38	200 m medley	Piger
5	400 m IM	Drenge	13	200 m bryst	Drenge	29	100 m bryst	Drenge
6	400 m IM	Piger	14	200 m bryst	Piger	30	100 m bryst	Piger
7	50 m fly	Drenge	15	1500 m fri	Drenge	31	400 m fri	Drenge
8	50 m fly	Piger	16	800 m fri	Piger	32	400 m fri	Piger
			17	200 m ryg	Drenge	33	100 m ryg	Drenge
			18	200 m ryg	Piger	34	100 m ryg	Piger
			19	100 m fly	Drenge	35	200 m fly	Drenge
			20	100 m fly	Piger	36	200 m fly	Piger
			21	100 m medley	Drenge	37	4x50 medley mix**	2009&y
			22	100 m medley	Piger	38	4x100 medley mix**	Åben klasse
			23	4 x 50 fri mix**	2009&y			
			24	4x100 fri mix**	Åben klasse			

\*\* Mix 2 piger + 2 drenge – rækkefølgen er fri.

Som noget nyt vil vi indføre at der svømmes fem "finaler" i hvert løb. Det vil ske ved at sidste heat i hvert løb består af de 6 bedste i aldersgruppen 2007 og ældre. Næstsidste heat er de 6 bedste i aldersgruppen 2008, tredjesidste heat er de 6 bedste i aldersgruppen 2009 og det samme gør sig gældende i aldersgruppen 2010 samt 2011 og yngre. Indplaceringen i det bedste heat sker ud fra anmeldelsestider. "Finaleheatene" vil være med indmarch og præsentation af de enkelte svømmere".