VELKOMMEN TIL KLUBBMESTERSKAP 2018 OG JULEAVSLUTNING.

MANDAG 10. DESEMBER fra kl. KL. 17.30

Vi i Modum svømmeklubb inviterer til klubbmesterskap MED START KL. 17.30. Det vil også bli servering av julegrøt. Grøten vil bli servert fra klokken 18.00 for de aller yngste i 2.etg, den er gratis for alle utøvere. For foresatte koster det kr 75,-pp. Dette betales i inngangen med kort eller vipps**.**
Foresatte og utøvere MÅ melde seg på via mail til:
arrangement-msk@outlook.com **senest mandag 3. desember hvis dere ønsker bespisning.**

For partiene G + F så håper vi mange prøver seg på øvelser i det store bassenget. Om man vil kombinere eller kun få tiden sin tatt i det lille bassenget, avtaler man tidtaking i det lille bassenget med trener.

Partiene N1, N2 og N3 møter opp til vanlig tid for lek og moro i det lille bassenget. Dere må også melde dere på hvis dere ønsker grøt!

Øvelse 1. 25m fri, mixed
Øvelse 2. 25m bryst, mixed
Øvelse 3. 25m rygg, mixed
Øvelse 4. 25m butterfly, mixed
***Øvelse 5. 100m fri "Handi-cup", mixed**
Øvelse 6. 50m fri, mixed
Øvelse 7. 50m bryst, mixed
Øvelse 8. 50m rygg, mixed
Øvelse 9. 50m butterfly, mixed
Øvelse 10. 100m bryst, mixed
Øvelse 11. 100m rygg, mixed
Øvelse 12. 100m individuell medley, mixed
Øvelse 13. 50m ilandføring , mixed
Øvelse 14. 100m fri "Finale Handi-cup", mixed
Øvelse 15. 200m bryst, mixed

*Øvelse 5. Her må alle som melder seg på ha en påmeldingstid fra tidligere (100m fri fra et stevne) Hvis utøveren ikke har en tid, kan han/hun snakke med treneren sin om å få en estimert påmeldingstid.

SKRIV PÅ NAVN OG ØVELSER:

NAVN…… ALDER……..

Øvelse nr: ……/……/……/……/……/

……/……/……/……/……/……

LEVER DENNE TIL TRENEREN DIN SENEST MANDAG 3. DESEMBER