Modum Svømmeklubb

## VELKOMMEN TIL KLUBBMESTERSKAP 2019 OG JULEAVSLUTNING.
## MANDAG 9. 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 MÅ melde seg på via mail til:**
arrangement-msk@outlook.com **senest mandag 2. desember hvis dere ønsker bespisning.**

**For G- og F-partiet så håper vi at så mange som mulig ønsker å prøve seg på øvelsene i det store bassenget. De vil da møte opp til disse øvelsene, og ikke til den normale treningstiden. For dere på G- og F-partiet som ikke ønsker å prøve seg i det store bassenget, vil det bli arrangert et eget lite klubbmesterskap i det lille bassenget. Dette avholdes for hvert parti innenfor den vanlige treningstiden dere har på mandager.**
**Partiene N1, N2 og N3 møter opp til vanlig tid for trening, lek og moro i det lille bassenget.**

**Det vil bli servert grøt for alle utøvere/trenere og partier etter endt treningstid eller klubbmesterskap i 2.etg.**

**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. 100m fri "Finale Handi-cup", mixed**
**Øvelse 14. 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 2. DESEMBER