



**VELKOMMEN TIL KLUBBMESTERSKAP 2023 OG JULEAVSLUTNING.**

**MANDAG 4. DESEMBER fra kl. KL. 17.30**

Vi i Modum svømmeklubb inviterer til klubbmesterskap med servering av julegrøt. Det blir servert grøt og saft fra klokke 18.00 og utover i 2.etg. Grøten er gratis for alle trenere, utøvere og søsken. Foresatte betaler 50,- per person.

**For G- og F-partiene 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 de på G- og F-partiene som ikke ønsker å delta 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 imidlertid også være mulig å svømme på tid i det lille bassenget mandag 27.november for de som ønsker dette.

- 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. 25m baklengs scull, mixed**
- Øvelse 11. 100m bryst, mixed**
- Øvelse 12. 100m rygg, mixed**
- Øvelse 13. 100m individuell medley, 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:

ETTERNAVN.....FORNAVN.....PARTI..... ALDER.....

Øvelse nr: ...../...../...../...../...../...../...../...../.....

...../...../...../...../...../...../...../...../.....

**LEVER DENNE TIL TRENEREN DIN SENEST MANDAG 27. NOVEMBER**