



Velkommen til Klubbmesterskap
i Mossehallen torsdag 8. 12.11

Innsvømming kl. 19.10 – Stevnestart kl. 19.30

Vi oppfordrer
familie til å
komme og
heie !!

Øvelser for approbert svømmere		
For approberte svømmere er øvelse 1. (99 og eldre,) eller 2. (00 - 01)obligatorisk		
1	200 m	Medley 99 og eldre - Mix
2	100 m	Medley 00 og 01 - Mix
5	50 m	Bryst - Mix
6	50 m	Butterfly - Mix
8	50 m	Fri - Mix
10	100 m	Fri - Mix
11	50 m	Rygg - Mix
Øvelser for Uapproberte svømmere		
3	25 m	Fri - Mix
4	25 m	Rygg - Mix
7	50 m	Fri - Mix
9	25 m	Bryst - Mix
Nytt!! Øvelse for Masters - Trenere - Ledere		
12	50 m	Fri - Mix

**PREMIEUTDELING FOR ALLE KLASSER UNDER JULESVØM
TORS DAG 16.12.10!**

UAPPROBERT

Diplom til alle utøvere som deltar i de uapproberte øvelsene.

APPROBERT

Det blir kåret mestere i hver årsklasse (00 og eldre).

Klubbmester blir den jente - gutt (00 og eldre) som har den høyeste poengsummen sammenlagt på alle 3 øvelsene.

MASTERS - TRENERE - LEDERE

Diplom til alle

Påmelding senest : 29. November .

Approbert sender til : carina.bs@me.com

Uapproberte sender til : svetlana.sollin@hotmail.com

**Vel møtt til en fin
kveld I
Mossehallen ! ☺**