

KLUBBSTEVNE

Torsdag 8. desember 2016

Innsvømming kl. 17.00 Start kl. 17.30

Slutt ca. kl.20.00



Det inviteres til klubbstevnet i svømming for **ALLE** (medlemmer, søsknene, foreldre) som har lyst til å svømme.

Svømmere avtaler påmelding med trenere på trening **senest 5.desember**.

Det er også mulig å melde seg på ved å sende e-post til pamelding@lsk.no innen **mandag 5.desember**. Påmelding må inneholde fullt navn, fødselsår og øvelser.

Øvelser:

Start kl.17:30				
1	100	m	butterfly	mix
2	25	m	bryst	mix
3	50	m	fri	mix
4	100	m	rygg	mix
5	100	m	bryst	mix
6	25	m	fri	mix
7	200	m	medley	mix
PAUSE ca kl. 18:20 med salg av forfriskninger				
Start kl.18:50				
8	400	m	fri	mix
9	50	m	rygg	mix
10	50	m	bryst	mix
11	100	m	fri	mix
12	4x25	m	fri	åpne lag
Premiering stafettlag				

Prestasjonspokal:

Tellende øvelser : 100m butterfly, 100m rygg, 100m bryst, 200m. medley og 400m. fri.

Høyeste poeng sum i 3 av de 5 tellende øvelser vil blir lagt sammen med poengene fra 3 øvelser i vårens klubb stevne, sammenlagt høyest poeng sum gir napp i pokalen som må vinnes 3 ggr. til å få til odel og eie.

Premier til alle deltagere - også fra svømmeskolen selv om de bare viser frem noe de har lært. Premier deles ut på juletre/nyttårs fest.

Vi ønsker velkommen til Trønderhallen!