

INNBYDELSE TIL UHØYTIDELIG

KLUBBSTEVNE

Torsdag 23.mai 2018

Start kl.17.00 – Slutt ca 20.00



Hjertelig velkommen til et uhøytidelig klubbstevne i svømming for **ALLE** (medlemmer, søsken, foreldre, tanter og onkler). Svømmeskoledeltakere oppfordres spesielt til å komme!

Program:

- **17.00 :** **Innsvømming / Oppvarming / Påmelding**
- **18.00 :** **Stevnestart**

Påmelding ved henvendelse i sekretariatet under innsvømminga, eller via SPOND (eget arrangement opprettes), pamelding@lsk.no.

Øvelser:

| Innsvømming 17.00 Stevnestart kl.18.00 | | | | | |
|--|------------|----------|------------------|----------|---------------------------------------|
| 1 | 50 | m | fri | Mix | |
| 2 | 25 | m | bryst | Mix | Start på vendside, dvs.uten startstup |
| 3 | 100 | m | medley | Mix | |
| 4 | 50 | m | bryst | Mix | |
| 5 | 25 | m | fri | mix | Start på vendside, dvs.uten startstup |
| 6 | 100 | m | bryst | mix | |
| 7 | 50 | m | rygg | mix | |
| PAUSE | | | | | |
| 8 | 200 | m | fri | mix | |
| 9 | 50 | m | butterfly | mix | |
| 10 | 100 | m | rygg | mix | |
| 11 | 50 | m | bryst | mix | |
| 13 | 4x25 | m | fri | åpne lag | |

Dette er et foreløpig oppsett så det kan bli endringer på øvelsene! Har noen en «ønskeøvelse»?

Prestasjonspokal:

Tellende øvelser: 100m IM, 100m bryst, 100m bryst, 50m rygg, 200m fri og 50m butterfly.

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

Premier til alle deltagere!

Vi ønsker velkommen til Trønderhallen!