

Haldens Svømmeklub inviterer til Julesvøm og Klubbmesterskap

Remmenhallen Søndag 14.12.2014

Stevnestart kl: 16:00
Innsvømming kl: 15:00



Påmelding til klubbmesterskap Haldens Svømmeklub

Generell info:

Klubbmesterskapet skal kåre 3 typer klubbmestere.

1. Alle uapproberte svømmere blir klubbmestere dersom de deltar på mesterskapet og fullfører minst en øvelse.
2. Blant de approberte svømmerne (født 2003 og tidligere) kåres klubbmester for jenter og gutter i hver årsklasse. Det blir premier til 1-2, 3 og 4 plass i hver årsklasse.
3. Det kåres også i år en sprintmester for damer og en for herrer.

Merk:

Approberte svømmere får ikke poengsum på 25 meter øvelser, og må derfor svømme 50m eller 100m øvelse for å få poengsum som teller i klubbmesterskapet.

Stafetten er som vanlig en uhøytidelig og morsom øvelse, men samtidig en skikkelig konkurranse.

Innmarsj er kl 16:00.

Alle må ha med:

Hvite klær (stor skjorte eller lignende)

Hvitt lys m/mansjett (dersom du har levende lys)

Alle utøverne må møte senest kl. 15:45, slik at vi får organisert innmarsjen.

All premiering vil skje i svømmehallen straks stevnet er over.

Det kåres klubbmester i følgende klasser

04	og yngre alle får deltagerpremie
03	gutter og jenter
02	gutter og jenter
01	gutter og jenter
00	gutter og jenter
99	gutter og jenter
98	gutter og jenter
97	gutter og jenter
96	gutter og jenter
95	gutter og jenter
Masters 94 og eldre	gutter og jenter

Påmelding:

Noter øvelse du ønsker å svømme, og lever en lapp med navn og øvelsesnummer til din trener
Frist for dette er 25.11.2014

Påmeldingsfrist:

Trenere må levere påmeldinger senest 01.12.2014

Approbert: Til Jan Bjørneby

janbjo3@ostfoldfk.no

Uapprobert: Til Tommy Erlandsson

tommy@halden.net

Øvelser:

Øvelse 1:	25m fri, mixed
Øvelse 2:	50m rygg, mixed*
Øvelse 3:	50m fri, mixed*
Øvelse 4:	25m rygg, mixed
Øvelse 5:	100m individuell medley, mixed*
Øvelse 6:	4*25m fri, mixed
(Øvelse 7:	25m fri Finale Damer)
(Øvelse 8:	25m fi Finale Herrer)
Øvelse 9:	50m bryst, mixed*
Øvelse 10:	100m fri, mixed*
Øvelse 11:	6*25m fri, mixed

* Øvelse merket med* er med i beregning av klubbmester
() Øvelser i parantes er det ikke påmelding til.

Vel møtt til en hyggelig og spennende førjulskonkurranse på Remmen

Husk Hvit T-skjorte

extra lageret®

extralageret.no

THON
HOTELS