Modum Svømmeklubb

VELKOMMEN TIL KLUBBMESTERSKAP 2024 OG JULEAVSLUTNING.

MANDAG 2. DESEMBER fra kl. KL. 17.30

Vi i Modum svømmeklubb inviterer til klubbmesterskap med servering av julegrøt. Det blir servert grøt og saft fra klokken 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. Det vil imidlertid også være mulig å svømme på tid i det lille bassenget 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. 4x25m badeballstafett, 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 25. NOVEMBER