

KARMØY SVØMMEKLUBB

GRØTSTEVNE

Årets grøtstevne blir i Vormedalshallen søndag 18. desember.

Innsvømming kl. 14.00, stevnestart kl. 14.30.

Maks 3 øvelser pr. svømmer.

Deltagerpremie til alle.

Stevnet er åpent for svømmere, søsken, foresatte og andre interesserte.

Påmeldingsfrist: Senest lørdag 10. desember!

Påmelding sendes på sms eller epost til Laila: 99106993 / laila.alvestad.larsen@tele2.no

Etter stevnet blir det fest i gymsalen med kafè, lodder, premieutdeling og utdeling av plaketter oppnådd siden forrige klubbstevne.

ØVELSER:

200 m medley, 200 bryst, 200 rygg eller 200 fri (velg kun en av øvelsene)

50 m fri

100 m butterfly

50 m rygg

100 m bryst

100 m fri

50 m bryst

100 m rygg

25 m fri (med eller uten flytehjelp)

400 m fri

Grøtstevne i Vormedalshallen søndag 18. desember 2011

Svømmerens navn:

E-post:

Øvelse 1:

Kursdeltager

Øvelse 2:

Rekrutt

Fødselsår:

Telefonnr:

Øvelse 3:

Konkurransen (sett kryss)

Søsken:

1. Navn:

Fødselsår:

2. Navn:

Fødselsår:

3. Navn:

Fødselsår:

Øvelse 1:

Øvelse 1:

Øvelse 1:

Øvelse 2:

Øvelse 2:

Øvelse 2:

Øvelse 3:

Øvelse 3:

Øvelse 3:

Antall voksne som kommer:

Antall barn (inkludert svømmerne):