

STEVNEINNBYDELSE

Dato: Lørdag 10. og søndag 11. september 2011
Stevne: Åpent stevne
Svømmehall: Haraldshallen

Innsvømming: Kl. 09.00 Lørdag - kl. 08.30 Søndag
Stevnestart: Kl. 10.00 Lørdag - kl. 09.30 Søndag

Premiering: 1/3-premiering for årsklasse 99 og eldre.
Deltagerpremie for årsklasse 2001, diplom 1999-00.

Egenandel: kr. 100,- + evt. kr. 75,- per ekstra øvelse (ved mer enn 6 øvelser)

Frist: **Søndag 28. august!**
Send påmeldingen til Laila: laila.alvestad.larsen@tele2.no

Øvelser

ØVELSEOPPSETT LØRDAG

Øvelse 1-2:	400 m fri	gutter – jenter
Øvelse 3-4:	50 m rygg	gutter - jenter
Øvelse 5-6:	100 m b.fly	gutter - jenter
Øvelse 7-8:	4x100 m fri	gutter - jenter
Pause		
Øvelse 9-10:	100 m bryst	gutter - jenter
Øvelse 11-12:	50 m fri	gutter - jenter
Øvelse 13-14:	100 m I.Medley	gutter – jenter
Øvelse: 15-16:	200 m rygg	gutter – jenter

ØVELSEOPPSETT SØNDAG

Øvelse 17-18:	800 m fri	jenter - gutter
Øvelse 19-20:	50 m bryst	jenter - gutter
Øvelse 21-22:	100 m fri	jenter - gutter
Øvelse 23-24:	4x100 m medley	jenter - gutter
Pause		
Øvelse 25-26:	200 m b.fly	jenter - gutter
Øvelse 27-28:	200 m I. medley	jenter - gutter
Øvelse 29-30:	50m b.fly	jenter - gutter
Øvelse 31-32:	100 m rygg	jenter - gutter