

GRØTSTEVNE



Karmøy svømmeklubb sitt klubbstevne blir i Vormedalshallen onsdag 16. desember.

Innsvømming kl. 17.00, stevnestart kl. 17.30.

Maks 3 øvelser pr. svømmer.

Deltagerpremie til alle.

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

Påmeldingsfrist: Senest lørdag 5. desember!!

Påmelding sendes på epost til Laila: lalvorm@gmail.com

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

ØVELSER:

200 m medley

200 fri

200 rygg

200 bryst

100 m fri

50 m bryst

100 m rygg

50 m fri

100 m bryst

50 m rygg

100 m butterfly

25 m fri (med eller uten flytehjelp)

400 m fri

NB!! I påmeldingen må dere også oppgi hvor mange voksne og barn totalt som kommer på klubbstevnet.

