**Indbydelse til Mikro stævne i Præstø**

**alle kan deltage bare de kan svømme 25 meter uden hjælpemidler**

DGI Storstrømmens svømmeudvalg og Haslev Svømmeklub inviterer igen svømmeklubberne i landsdelen til et af sæsonens mikro stævner.

Søndag den 5 februar 2023

Bosei Svømmehal

Evensølundsvej 5, 4720 Præstø

Adgang til svømmehal: kl. 8.00

Officialmøde: kl. 8.10

Stævnestart: kl. 8.50

**Medaljer og ekstrapræmier**

Stævnet er et af de mikro stævner, som svømme-udvalget DGI Storstrømmen afholder i samarbejde med svømmeklubberne i amtet.

Resultatlisten hænges op i hallen og sendes til de deltagende klubber via e-mail.

**Der er erindringsmedaljer til alle svømmere efter hvert stævne.**

**Forslag til hvad man kan svømme.**

**Begynder hold Lidt øvet hold**

25 fri 25 fri

25 ryg 50 fri

25 valgfri med plade 25 ryg

4x25 stafet med depeche (plade) 50 ryg

4x25 m fri eller 4x25 stafet med depeche

**Øvet hold Junior hold**

25 fri 50 fri

50 fri 100 fri

25 ryg 25 fly

50 ryg 50 bryst

100 fri (man skal være god) 50 ryg

4x25 m fri eller 4x25 stafet med depeche 4x25 m fri eller 4x25 stafet med depeche

**Officials:**

Tidtagere tager tid til stævnet. Hvis det kunne være noget for dig, så skriv det på tilmeldingssedlen.

**Regler**

Det er tilladt at starte nede i vandet, eller med et startspring, det handler om at alle får en god oplevelse.

**Tilmelding (hurtigst muligt)**

Deltagelsen koster 75 kr. som betales via event på klubbens hjemmeside.

Tilmeldingen skal ske ved at sende en mail eller give din tilmeldings seddel til din træner senest den **28-01-2023.**

Husk at alle felter skal udfyldes.

Tilmelding kan sendes til jatchr@hotmail.com før **28-01-2023**.

**Information** Spørgsmål om stævnet bedes rettet til Tom Christensen på e-mail: [jatchr@hotmail.com](mailto:jatchr@hotmail.com)

Følg Haslev Svømme klub på Facebook

Tilmeldingsseddel til mikro stævnet

Den 05-02-2023

**Sæt kryds ud for de løb som du gerne vil svømme, også de holdkapper som du vil deltage i.**

**Hvis du vil deltage i holdkap skal du sætte kryds ud for løbet og nederst på siden.**

**Løbsprogram:**

Piger er ulige nr. **Løbsprogram:**

\_\_\_\_\_Løb 1-2: 4x50 m fri (holdkap)

\_\_\_\_\_Løb 3-4: 25 m ryg

\_\_\_\_\_Løb 5-6: 25 m fly

\_\_\_\_\_Løb 7-8: 100 m bryst

\_\_\_\_\_Løb 9-10: 50 m fri

\_\_\_\_\_Løb 11-12: 25 m valgfri ben med plade

\_\_\_\_\_Løb 13-14 25 m Bryst

\_\_\_\_\_Løb 15-16: 100 m IM

\_\_\_\_\_Løb 17-18: 50 m ryg

\_\_\_\_\_Løb 19-20: 4x25 m fri (holdkap)

\_\_\_\_\_Løb 11-22: 200 m fri

\_\_\_\_\_Løb 23-24: 50 m bryst

\_\_\_\_\_Løb 25-26: 100 m ryg

\_\_\_\_\_Løb 27-28: 50 m fly

\_\_\_\_\_Løb 29-30: 25 m fri

\_\_\_\_\_Løb 31-32: 100 m fri

\_\_\_\_\_Løb 33-34: 200 m im

\_\_\_\_\_Løb 35: 4x25 m stafet med depeche (holdkap)

Er du en pige sæt kryds her\_\_\_\_\_\_\_\_

Svømmerens fornavn\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Svømmerens efternavn\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Årgang\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Vil du svømme holdkap ja\_\_\_\_ nej\_\_\_\_

Mail adresse\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (kun til dem som aflevere sedlen i svømmehallen)

Sendes til Tom Christensen på e-mail: [jatchr@hotmail.com](mailto:jatchr@hotmail.com)

**Afbud modtages på telefon 30 51 25 32 eller mail.**

Følg Haslev Svømme klub på Facebook