|  |
| --- |
| **Diamantsvøm**  **Lørdag 02.12.2017**  **Stevnestart kl. 15.00**  **Høyanghallen, Holmestrand** |

**Øvelser/Program**

**Kl. 14.30 Innsvømming**

**Kl. 14.30 Lagledermøte**

**Kl. 15.00 Stevnestart**

**Øvelse 1 25 m bryst jenter/gutter**

**Øvelse 2 50 m rygg jenter/gutter**

**Øvelse 3 25 m fri jenter/gutter**

**Øvelse 4 50 m bryst jenter/gutter**

**Øvelse 5 50 m fri jenter/gutter**

**Pause**

**Øvelse 6 25 m butterfly jenter/gutter**

**Øvelse 7 25 m rygg jenter/gutter**

**Øvelse 8 50 m butterfly jenter/gutter**

**Øvelse 9 100 m medley jenter/gutter**

**Øvelse 10 4 x 25 m fri miks jenter/gutter**

**Startkontingent kr. 100.- pr. svømmere uansett antall distanser.**

**Felles påmelding pr. klubb.**

**Vennligst lever påmeldinger i uni\_p-format.**

**Påmeldingsfrist: Tirsdag 28.11.2017**

**Det sendes faktura i etterkant av stevnet. Oppgi e-postadressen som faktura skal sendes til.**

**Det vil være kaffeservering/kiosk**

**Vi ønsker alle klubber og svømmere hjertelig velkommen til Høyanghallen!**

**Hilsen Hsvøm**

Kontaktperson Tor Kleiven

[hsvom@holmestrandif.no](mailto:hsvom@holmestrandif.no)

eller 488 98 486