****

|  |
| --- |
| Hasle den 13. april 2019 |

**Invitation sendt til:**

|  |  |
| --- | --- |
| Talent og Øvede svømmere |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Adgang svømmehal | 08.30 |
| Opvarmning | 08.30 – 09.45 |
| Holdledermøde | 08.45 |
| Officialmøde | 09.00 |
| Stævnestart | 10.00 |
| STED | Hasle Skole, Herredsvej 15, 8210 Aarhus V |
| FORPLEJNING | Der medbringes mad og drikke til egen forplejning |
| FORÆLDREHJÆLP | IHF står sammen med Lyseng svømning som stævnearrangør. Derfor har vi brug for ekstra hjælp til forplejning til officials, og til stævneklargøring, oprydning m.m. Vi forventer at alle giver et nap med enten som hjælper eller tidtager. For dem der ikke har været hjælper før kan vi fortælle at man selvfølgelig får mulighed for at se sit barn svømme.  |

TILMELDINGSFRIST: 5. maj 2019

Tilmelding sker på vores hjemmeside under EVENT.

Løbsprogram på næste side.

Løbsprogram:

Løb 1-2 50 m fly-ryg drenge-piger

Løb 3-4 50 m ryg-bry drenge-piger

Løb 5-6 50 m bry-cra drenge-piger

Løb 7 Skills: Ryg til bryst vending

Løb 8-9 50 m fri drenge-piger

Løb 10-11 50 m bryst drenge-piger

Løb 12-13 100 m medley drenge-piger

Løb 14 Skills: 25 m crawl ben m. plade

Løb 15 4x25 m fri holdkap mix (valgfri sammensætning men min. 1 af hvert køn)

Der er maksimalt 3 individuelle starter pr. svømmer ekskl. skills.