



Indbydelse til NS-Mini i Helsinges

Søndag d. 18. Marts 2018

Helsinges svømmeklub byder Frederikssund, Slangerup, Laksen, Jyllinge, Hillerød, Frederiksværk og Farum velkommen til NS-mini.

Sted: Boagervej 26, 3200 Helsinges (Indgang 1)

Adgang til hallen: Kl. 8:30 (omklædning)

Opvarmning: Kl. 8:45 – 9:45

Stævnestart: Kl. 10:00

Holdledermøde: Kl. 8:45 klublokalet

Officialmøde: Kl. 9.00 i klublokalet

Holdkap kort: Afleveres senest kl. 9:15 i sekretariatet i svømmehallen

Der svømmes i følgende årgange/grupper:

Gruppe 1: Årgang 2003 og 2004

Gruppe 3: Årgang 2007 og 2008

Gruppe 2: Årgang 2005 og 2006

Gruppe 4: Årgang 2009 og yngre

Husk at tjekke om Jeres svømmere har fået sølvnål.

Hver svømmer må max svømme to individuelle løb + én holdkap.

Svømmerne i 200 bryst skal kunne svømme distancen på en flippertid.

Der kan svømmes (Piger ulige løb og drenge lige løb):

Løb: 1 & 2 : 50 m ryg

Løb: 3 & 4 : 200 m bryst

Løb: 5 & 6 : 50 m fly

Løb: 7 & 8 : 100 m ryg

Løb: 9 & 10 : 100 m fri

Løb: 11 : 4 x 50 m medley – Mix

Tilmelding: Wingrodan fil + navne på de to officials, sendes direkte fra hver klub til staeвне@helsinges-swim.dk senest den 9/3 – 2018

Afmelding: Sendes til staeвне@helsinges-swim.dk senest torsdag den 15/3 – 2018

Ved behov for yderligere information, kontakt Pia Gram Elvekjær, Gram-fys@sport.dk eller mobil nummer 2848 9993

Vi glæder os til at se jer alle ;-)