Propagandawedstrijd Zwemclub Rosas Oostakker (ZRO)

zondag 09 oktober 2022

zwembad Lago Gent Rozebroeken

inzwemmen : 09.30 u.

wedstrijd : 10.00 u.

**Programma** :

1. 25 m schoolslag ° … 15-14-13-12
2. 50 m schoolslag °… 15-14-13-12
3. 50 m schoolslag ° vanaf 2011 en ouder
4. 25 m rugslag ° … 15-14-13-12
5. 50 m rugslag °… 15-14-13-12
6. 50 m rugslag ° vanaf 2011 en ouder

Pauze

1. 25 m vrije slag (crawl) ° … 15-14-13-12
2. 50 m vrije slag (crawl) °… 15-14-13-12
3. 50 m vrije slag (crawl) ° vanaf 2011 en ouder
4. 100 m vrije slag (crawl) ° vanaf 2013 en ouder
5. aflossing 10 x 25 m vrije slag (crawl) (max. 2 ploegen)

**Inschrijvingen worden aanvaard tot 02/10/2022** met onderstaande inschrijvingsstrook of via e-mail: johan@hurtekant.be



Iedere deelnemer mag slechts aan 2 wedstrijden deelnemen (niet 2x dezelfde zwemslag)

Medaille uitreiking na de laatste wedstrijd.

Het bestuur en de trainers

✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂

**INSCHRIJVINGSSTROOK: (in drukletters !)**

**NAAM**: ……………………………………………………………………………………………………………………

**GEBOORTEJAAR**: …………………………

**Wedstrijdnummer:**  **Zwemslag:**

ڤ ………. ڤ……………………………………………

ڤ ………. ڤ……………………………………………