Flanders Inter Regio Swim Team

Clubwedstrijd afdeling Oostakker

Recreatie Jeugd
Vervolmaking 1, 2, 3, 4 en 5 en pré-competitie
Competitiezwemmers A1, A2, A3 en basisgroep

<u>Zondag 4 december 2016</u>

zwembad ROZEBROEKEN

inzwemmen competitiezwemmers :9.30u
aanvang wedstrijd :10u

<u>Programma</u> :

01. 100 m wisselslag competitie jongens
02. 100 m wisselslag competitie meisjes
03. 25 m schoolslag ° …09-08-07-06
04. 50 m schoolslag °09-08-07-06
05. 50 m schoolslag °vanaf 2005 en ouder
06. 50 m schoolslag competitie jongens
07. 50 m schoolslag competitie meisjes
08. 25 m rugslag ° …09-08-07-06
09. 50 m rugslag °09-08-07-06
10. 50 m rugslag °vanaf 2005 en ouder
11. 50 m rugslag competitie jongens
12. 50 m rugslag competitie meisjes
13. 25 m vrije slag ° …09-08-07-06
14. 50 m vrije slag °09-08-07-06
15. 50 m vrije slag °vanaf 2005 en ouder
16. 100 m vrije slag: enkel zwemmers vervolmaking 4(groen), vervolmaking5(blauw) en pré-competitie
17. 50 vrije slag competitie jongens
18. 50 vrije slag competitie meisjes
19. **<u>Familieaflossing: 4x 25m vrije slag</u>**

Inschrijven kan door onderstaande inschrijvingsstrook in te vullen en afgeven aan Jozef(ook de competitiezwemmers) of via e-mail: johan@hurtekant.be en dit uiterlijk tot **<u>21 november 2016</u>**.
Na deze datum kunnen er geen inschrijvingen meer gedaan worden.

Iedere deelnemer mag slechts aan 2 wedstrijden deelnemen (niet 2x dezelfde zwemslag)
Competitiezwemmers zwemmen verplicht de 100 m wisselslag en 1x 50m .
Vervolmaking 4 en 5, pré-competitie kunnen extra deelnemen aan de 100m vrije slag.
Familieaflossing: 4 personen uit dezelfde familie (hoeft niet uit 1 gezin te zijn)
Op deze dag zal ook de Sint ons een bezoekje brengen.
Wie wil kan ook blijven eten na de wedstrijd. Er is keuze tussen balletjes in tomatensaus (volw 15€/ kind -12jr 8€) of stoverij (volw 17€/ kind -12jr 8€), telkens met frietjes.

Het bestuur en de trainers.

✂✂

<u>INSCHRIJVINGSSTROOK:</u>

<u>NAAM</u>: ……

<u>GEBOORTEDATUM</u>: …………………………. **<u>M/V</u>**: ………..

<u>Wedstrijdnummer:</u> **<u>Zwemslag:</u>**

ﻕ ………. ﻕ…………………………………………

ﻕ ………. ﻕ…………………………………………

ﻕ ………. ﻕ…………………………………………