

Invitation til Flipper Cup i Jetsmark den 9. december 2018

FOR HVEM:

- * Begynder (midterholdene)
- * Øvede (dem der svømmer på det dybe)
- * Talent

Flipper Cup er egentlig et lukket stævne for følgende svømmeklubber: Skagen Frederikshavn, Aabybro, BSK08, Sindal, Søhesten og Jet. Vi har dog lavet et samarbejde med Jet, der gør at vi har fået lov at stille op sammen med dem - så denne dag er vi alle fra Jetsmark svømmeklub ☺

Praktiske oplysninger:

Sted: Jetsmark Idrætscenter, Bredgade 140, 9490 Pandrup

Pris: Kr. 50,- (afleveres sammen med tilmeldingen, eller senest til selve stævnet!)

Opvarmning kl. 13:15

Stævnestart kl. 14:15

Afgang fra svømmehallen ca. kl. 12:30

Tag gerne en madpakke med - Jetsmarkhallens cafeteria er dog åbent og der kan købes mad, drikke, slik og frugt

Der svømmes i følgende grupper:

Gruppe 1: svømmer med bælte/vinger. Her svømmes kun 25 meter.

Gruppe 2: svømmer kun med bælte eller helt uden.

Gruppe 3: svømmer uden hjælpemidler. Svømmerne bliver ikke diskvalificeret, men trænerne får disksedler på de fejl svømmerne laver.

Spørg gerne din træner, hvis du er i tvivl om hvilken gruppe du skal tilmelde dig.

Det er vigtigt man kun tilmelder sig løb, man er sikker på at kunne gennemføre, for at få den bedste oplevelse ud af det.

Man må maks. tilmelde sig 3 løb. Hvis der er nok tilmeldte vil der også blive tilmeldt en holdkap. Dette får I mere info om på stævnedagen, hvis det bliver aktuelt.

Tilmeldingsseddel kan afleveres til din træner eller sendes på mail til Mette Andersen (medlem af bestyrelsen i FSK) mette@f-s-k.dk senest den 27-11-2018. Har I spørgsmål kan I ringe til Mette Andersen på telefon 20993713.

Forældre m.m. er selvfølgelig velkomne til at komme og kigge/heppe ☺

Tilmelding til Flipper Cup den 09-12-2018

Svømmerens fulde navn _____ Fødselsdag/-år _____

Jeg ønsker at deltage i følgende løb (sæt kryds) - drenge svømmer i ulige løb og piger svømmer i lige løb (fri = crawl):

Løb 2-3 Gruppe 2 - 25 m svømmes på maven

Løb 4-5 Gruppe 3 - 25 m fri

Løb 6-7 Gruppe 1 - 25 m svømmes på ryggen

Løb 8-9 Gruppe 3 - 25 m bryst

Løb 10-11 Gruppe 3 - 25 m ryg

Løb 12-13 Gruppe 2 - 25 m svømmes på ryggen

Løb 14-15 Gruppe 3 - 25 m fly

Løb 16-17 Gruppe 1 - 25 Svømmes på maven

Løb 18-19 Gruppe 3 - 50 m ryg

Løb 20-21 Gruppe 2 - 50 m svømmes på maven

Løb 22-23 Gruppe 3 - 50 m bryst

Løb 24-25 Gruppe 2 - 50 m Svømmes på ryggen

Løb 26-27 Gruppe 3 - 50 m fri

Kørsel:

Jeg kommer selv direkte til Jetsmark

Jeg vil gerne køre med fra svømmehallen

Min mor/far vil gerne køre og vi har plads til _____ foruden os selv.

Kontakt telefonnummer: _____