

## Velkommen til Sas Kvalik 06. Februar 2022

Sandefjord Svømmeklubb har igjen gleden av å kunne invitere til et internt approbert stevne i Sandefjord Svømmehall.

Alle kan melde seg på alle øvelser, men vi vil prioritere de som skal kvalifisere til LÅMØ på LÅMØ øvelser ved mange heat.

Påmelding: det er opprettet påmeldingen i SPOND.

Frist er 03.februar.

LISENS: det er svært viktig i at alle svømmere som skal delta har betalt lisens for 2022. Stevnet er approbert, og svømmere uten lisens kan ikke delta på stevnet. Lisensansvarlig i klubben er Hege Beate Løkebø, kontakt henne på mail: [hloekeboe@yahoo.no](mailto:hloekeboe@yahoo.no) for informasjon om betaling av lisens. Lisens må betales innen 06.februar.

Innsvømming: kl 1515-1600

Stevnestart: kl 1600

Det konkurreres på 4 baner.

## LÅMØ øvelser:

Født 2011: 50 butterfly, 100 bryst, 100 rygg, 200 IM og 400 fri

Født 2006 - 2010: 100 bfly, 200 bryst, 200 rygg, 200 im og 400 fri

## Øvelses oppsett:

Øvelse 1. 200m individuell medley, damer

Øvelse 2. 200m individuell medley, herrer

Øvelse 3. 50m fri, damer

Øvelse 4. 50m fri, herrer

Øvelse 5. 50m butterfly, damer

Øvelse 6. 50m butterfly, herrer

Øvelse 7. 100m butterfly, damer

Øvelse 8. 100m butterfly, herrer

Øvelse 9. 50m rygg, damer

Øvelse 10. 50m rygg, herrer

Øvelse 11. 100m rygg, damer

Øvelse 12. 100m rygg, herrer

Øvelse 13. 200m rygg, damer

Øvelse 14. 200m rygg, herrer

Øvelse 15. 50m bryst, damer

Øvelse 16. 50m bryst, herrer

Øvelse 17. 100m bryst, damer

Øvelse 18. 100m bryst, herrer

Øvelse 19. 200m bryst, damer

Øvelse 20. 200m bryst, herrer

Øvelse 21. 100m fri, damer

Øvelse 22. 100m fri, herrer

Øvelse 23. 400m fri, damer

Øvelse 24. 400m fri, herrer