



Velkommen til KSK klubbstevnet Torsdag 13 januar 2022

Med NSFs godkjenning, og etter NSFs lover og regler, har Kirkenes SK gleden av å invitere svømmere født 2012 og tidligere til KSK internstevnet.

COVID 19

Under de rådende omstendighetene er vi nødt til å ta følgende forholdsregler:

1. Syke personer skal holde seg hjemme.
2. God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
3. Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer.

Stevnet er åpent kun for KSK sine svømmere og foresatte. (iht. nasjonale smittetiltak fra 14.12.21).

Kontaktpersoner:

Stevneleder: Tommy Karlsen, 95180445

Smittevernsansvarlig: Jorid Saue, 95137840

OVERSIKT OVER INNSVØMMING OG STEVNESTART

INNSVØMMING	STEVNESTART	STEVNESLUTT
18.00	18.30	20.00

DOMMERMØTE:

kl.18.00

PREMIERING:

Medaljer til 1, 2 og 3 plass.

PÅMELDING:

Påmeldingsfrist søndag den 9.01.22. Sendes til veranowbuththoresen@gmail.com

ØVELSESOPPSETT:

Øvelses nr.	Øvelse	Kjønn
1	100 fly	J/D
2	100 fly	G/H
3	50 rygg	J/D
4	50 rygg	G/H
5	400 fri	J/D
6	400 fri	G/H
7	50 bryst	J/D
8	50 bryst	G/H
9	200 rygg	J/D
10	200 rygg	G/H
11	50 fri	J/D
12	50 fri	G/H
13	200 bryst	J/D
14	200 bryst	G/H
15	4x50	mix

Velkommen til konkurranse!