

Svømmeklubben Triton



3/12 2009

Indbydelse til Danske Bank Cup 2010

Dette stævne er tidligere annonceret som AI-Cup, men vi har nu fået en ny sponsor.

Sted

East Killbride Badet, Ballerup Idrætsby 32 (tidligere Marbækvej 2), 2750 Ballerup

Dato og tid

Søndag den 10 januar 2010: indsvømning fra kl. 8.30 og stævnestart kl. 10.00

Årgangsgrupper

Gruppe 1: Piger årgang 95-96 Drengene årgang 94-95
Gruppe 2: Piger årgang 97-98 Drengene årgang 96-97
Gruppe 3: Piger årgang 99 og yngre Drengene årgang 98 og yngre
Holdkapperne er ikke gruppeinddelt.

Startpenge

Det koster ikke noget for Triton svømmere

Tilmelding

Bindende tilmelding skal afleveres til din træner **senest søndag den 20. december kl. 15.00** (ved klubmesterskabet). Trænerne laver holdkapper.

Deltagerbegrænsning

Triton forbeholder sig ret til heat begrænsning.

Præmier

Der er medalje til nummer 1, 2 og 3 i hver gruppe – holdkapperne er ikke gruppeinddelt.
Der er heatvinderpræmier.

Løb	Disciplin		Køn *)	Gruppe
1-2	50 m	Brystsvømning	Drengene/Piger	Gr. 1+2+3
3-4	50 m	Rygsvømning	Drengene/Piger	Gr. 1+2+3
5-6	100 m	Butterfly	Drengene/Piger	Gr. 1+2+3
7-8	100 m	Fri svømning	Drengene/Piger	Gr. 1+2+3
Pause 10 minutter				
9	4 x 100 m	Holdmedley	Drengene	Ikke gruppe opdelt
10	4 x 100 m	Holdmedley	Piger	Ikke gruppe opdelt
11-12	50 m	Butterfly	Drengene/Piger	Gr. 1+2+3
13-14	50 m	Fri svømning	Drengene/Piger	Gr. 1+2+3
15-16	100 m	Brystsvømning	Drengene/Piger	Gr. 1+2+3
17-18	100 m	Rygsvømning	Drengene/Piger	Gr. 1+2+3
Pause 10 minutter				
19	4 x 100 m	Fri svømning	Drengene	Ikke gruppe opdelt
20	4 x 100 m	Fri svømning	Piger	Ikke gruppe opdelt

*) Ulige løb = Drengene og Lige løb = Piger

-----klip-----klip-----klip-----klip-----klip-----klip-----klip-----klip-----klip-----

AI-Cup 2010 **Navn:** _____ **Hold:** _____

Løb	Distance	Svømmeart
_____	_____ m	_____
_____	_____ m	_____
_____	_____ m	_____
_____	_____ m	_____

Afleveres senest søndag den 20. december kl. 15.00