

## BS-LK CUP SEPTEMBER 2019



KJÆRE ALLE BS-LK SVØMMERE! ☺

**fredag 20. september** er det klart for BS-LK Cup.  
BS-LK Cup består av totalt 4 stevner i pr. kalenderår.

\*Sel, sjøløv, delfin, ungdomskurs og mosjonsgruppen kan velge mellom 25 fri eller 50m/100m stevne øvelse.

\*Aktive svømmere i klubben (K1-K4 og T) svømmer 50m (12 år o.y) eller 100m (13 år o.e) butterfly, crawl, bryst og rygg fordelt på de fire cupene.

\*Cup rekorder i 100/50 m øvelser (deles ut på julefest 12-2019)

\*Klubbmester (høyest sammenlagt poengsum i tre beste cup øvelser (100/50) etter FINA 2018. Det går 12 år o.y og 13 år o.e. (deles ut på julefest 12-2018)

\*Det er også en åpen klasse, slik at foreldre, trenere og tidligere svømmere kan prøve seg på en 50m fri.

Øvelser		
1.	100 bryst	Jenter 2006 o.e.
2.	100 bryst	Gutter 2006 o.e
3.	25 fri	Kursbarn jenter (sel, sjøløve, delfin, Ungdom og mosjonsgruppe)
4.	25 fri	Kursbarn gutter (sel, sjøløve, delfin, Ungdom og mosjonsgruppe)
5.	50 bryst	Jenter 2007 o.y
6.	50 bryst	Gutter 2007 o.y.
7.	50 fri	Jenter/Dame Alle
8.	50 fri	Gutter/Mann Alle
9.	100 med.	Jenter K1-K4, T gruppe
10.	100 med.	Gutter K1-K4, T gruppe
11.	½ med. (R&C)	Jenter (kurs) 25 rygg/25 crawl
12.	½. Med (R&C)	Gutter (kurs) 25 rygg/25 crawl
13.	25 kick	Alle

**Tid: fredag 20. september**

**Sted: Ortun skole**

**Innsvømming: kl 17:00**

**Stevnestart: kl 17:30**

Vi gleder oss til høstsesongens første interne stevne. For nye svømmere, så er dette et glimrende stevne å delta på. Her er det kun svømmevenner fra BS-LK og vi har det kjempegøy! ☺

***Påmelding...***

**15. september til:** <https://forms.gle/otvmfaFmWCR4QDA8A>

- 📍 Hold deg oppdatert via vår hjemmeside: <http://www.bs-lk.no>  
Håper alle kan komme, både små og store svømmere!
- 📍 Etter stevnet samles alle deltakere for utdeling av medaljer og kake i gymsalen og foreldremøte i studiehallen.
- 📍 Familie, søsken, besteforeldre og venner er hjertlig velkommen som heiagjeng!
- 📍 **Salg av BS-LK effekter!** Mulig å betale med kort, vipps eller kontant.

