Propagandawedstrijd Zwemclub Rosas Oostakker (ZRO)

zondag 08 oktober 2023

zwembad Lago Gent Rozebroeken

inzwemmen : 09.30 u.

wedstrijd : 10.00 u.

**Programma** :

1. 25 m schoolslag ° … 16-15-14-13
2. 50 m schoolslag °… 16-15-14-13
3. 50 m schoolslag ° vanaf 2012 en ouder
4. 25 m rugslag ° … 16-15-14-13
5. 50 m rugslag °… 16-15-14-13
6. 50 m rugslag ° vanaf 2012 en ouder

Pauze

1. 25 m vrije slag (crawl) ° … 16-15-14-13
2. 50 m vrije slag (crawl) °… 16-15-14-13
3. 50 m vrije slag (crawl) ° vanaf 2012 en ouder
4. 100 m vrije slag (crawl) ° vanaf 2014 en ouder
5. aflossing 10 x 25 m vrije slag (crawl) (max. 2 ploegen)

**Inschrijvingen worden aanvaard tot 30/09/2023** met onderstaande inschrijvingsstrook of via e-mail: johan@hurtekant.be



Iedere deelnemer mag slechts aan 2 wedstrijden deelnemen (niet 2x dezelfde zwemslag)

Medaille uitreiking na de laatste wedstrijd.

Het bestuur en de trainers

✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂

**INSCHRIJVINGSSTROOK: (in drukletters !)**

**NAAM**: ……………………………………………………………………………………………………………………

**GEBOORTEJAAR**: …………………………

**Wedstrijdnummer:**  **Zwemslag:**

ڤ ………. ڤ……………………………………………

ڤ ………. ڤ……………………………………………