**H4 Meet Helsinge Svømmehal**

**Lørdag den 10. september 2022**

**Sted**: Helsinge svømmehal

**Adgang til hallen**: Kl. 14.20 (omklædning)

**Opvarmning**: Kl.14.30 – 15.15 (adgang til svømmehal)

**Stævnestart**: Kl. 15.30

**Officialmøde**: Kl 14.30 i klublokale

**Der svømmes følgende løb –**

 **Løb: (piger ulige – drenge lige)**

 **1 + 2 50 fly**

 **3 + 4 Holdkap 4 X 50 mix med finner**

 **5 + 6 50 ryg**

 **7 + 8 Holdkap 25 fri mix**

 **9 + 10 50 bryst**

 **11 + 12 Holdkap 50 fly mix med finner**

 **13 + 14 50 Fri**

 **15 + 16 400 fri – ekstra løb - kravtidsløb**

Starter: 2 individuelle starter pr. svømmer

Officials: Der skal stille med 4 – 5 officials med minimum modul 2 fra hver klub