|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sæson** | **Aldersgruppe** | **Herrer/drenge** | **Damer/piger** |
| 2019-2020 | Senior | 2001 og ældre | 2002 og ældre |
| Junior | 2002, 2003 og 2004 | 2003, 2004 og 2005 |
| Årgang | 2005 og 2006 | 2006 og 2007 |
| Børn | 2007 og 2008 | 2008 og 2009 |

**Regler:**

For gruppen Medley a gælder det, at man skal stille op i alle løb der er for gruppen og får point for alle sine løb. Ved disk bliver svømmeren tilbudt omløb med fratrækning af 10% af opnåede finapoint i omløbet. Ved disk i omløb gives 0 point.

Der kåres en klubmester for henholdsvis drenge og piger i hver gruppe.

For grupperne Senior, junior, årgang og børn gælder det, at man skal stille op i alle løb der er for

gruppen og får point for alle sine løb. Ved disk bliver svømmeren tilbudt omløb med fratrækning af 10% af opnåede finapoint i omløbet. Ved disk i omløb gives 0 point.

Der kåres en klubmester for henholdsvis drenge og piger i hver gruppe.

Der gives pokal til den svømmer som opnår flest point i hver gruppe i et enkelt løb.

**Gruppe 1+2(Medley A drenge og piger)**

Lørdag: 50 fri, 100 ryg

Søndag: 50 ryg, 100 fri

**Gruppe 3+4(Børn, drenge og piger. K2 og K1):**

Lørdag: 50 fri, 50 fly, 50 bryst

Søndag: 100 im, 50 ryg, 100 fri

**Gruppe 5+6(årgang , drenge og piger. K2 og K1):**

Lørdag: 100 fly, 100 bryst, 100 im

Søndag: 200 Im, 100 ryg, 100 fri

**Gruppe 7+8 (Junior/senior, drenge og piger. K2 og K1):**

Lørdag: 100 fly, 100 bryst, 100 Im

Søndag: 200 Im, 100 ryg, 100 fri

**Løbsprogram lørdag (Pauser er vejledende)**

1. 50 fri for piger ( gr. 1+gr.3 )

2. 50 fri for drenge ( gr. 2+ gr.4 )

3. 100 fly for piger ( gr.5+ 7 )

4. 100 fly for drenge ( gr.6+ 8 )

Kort pause (10 min)

5. 50 fly for piger (gr. 3)

6. 50 fly for drenge (gr. 4)

7. 100 bryst for piger ( gr. 5+7 )

8. 100 bryst for drenge ( gr. 6+8 )

9. 50 bryst for piger ( gr. 3 )

10. 50 bryst piger( gr. 4)

Kort pause (10 min)

11. 100 ryg(gr.1)

12. 100 ryg(gr.2)

13. 100 im for piger ( gr. 5+7 )

14. 100 im for drenge ( gr. 6+8 )

**Løbsprogram søndag (pauser er vejledende)**

15.100 im (gr. 3)

16.100 im (gr.4)

17. 200 Im for piger ( gr.5+7 )

18. 200 Im for drenge ( gr.6+8 )

19. 50 ryg for piger (gr. 1+3)

20. 50 ryg for drenge (gr. 2+4)

Kort pause(10 min)

21. 100 ryg for piger ( gr.5+7 )

22. 100 ryg for drenge (gr.+6+8 )

Kort pause( 10 min)

23. 100 fri for piger ( gr. 1+3+5+7)

24. 100 fri for drenge ( gr. 2+4+6+8 )