**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