

## Program stevne Sandbekken 11.-12. november 2017

### Lørdag 11. november

- 08.45-09.30 Lagledermøte
- 09.30-10.10 Innsvømming
- 10.15-10.25 Innmarsj og åpning
- 10.30-11.30 100 m superlifesaver
- 11.30-12.00 4 x 25 m medleystafett
- 12.00-13.00 100 m manikin tow
- 13.00-13.30 Pause med medaljeutdeling 3 øvelser + rigging hinder
- 13.30-13.45 Oppvarming hinder
- 13.45-14.00 Oppvarming Line throw
- 14.00-14.30 Nippers (rookie) 50 m hinder
- 14.30-15.30 200 m hinder
- 15.30-16.00 4 x 50 m hinderstafett
- 16.00-16.30 Line throw
- 16.30-17.00 Pause med medaljeutdeling 3 øvelser + rookie
- 17.00-17.30 Nippers 50 m redning av ring med svømmeføtter
- 17.30-18.00 50 m redning med svømmeføtter
- 18.00-19.00 100 m redning med svømmeføtter
- 19.00-19.30 Medaljeutdeling 2 øvelser
- Slutt dag 1
- 20.00 -> Pizza på skolen, overnatting for de som ønsker

### Søndag 12. november

- 08.30-09.00 Lagledermøte hvis nødvendig
- 09.00-09.45 Innsvømming
- 09.45-10.45 50 m redning
- 10.45-11.15 4 x 25 m dukkestafett
- 11.15-11.45 100 m redningsmedley
- 11.45-12.15 Pause med medaljeutdeling 3 øvelser
- 12.15-13.00 Oppvarming nordisk
- 13.00-15.30 Nordisk  
Medaljeutdeling nordisk
- Slutt dag 2