

Uintitekniikan tekniikan WORKSHOP

Tekniikan salat mestarilta.



Kotka 26-27.05.2018. Katariinan uimahalli, Puistotie 9-11, 48100 Kotka

Ryhmät

Ilmoitautuminen: Uimaseuran sivulla <http://www.uimaseura-aquila.fi/>

Hinta: - 10 eur.

Maksu: Uimahallin kassalle tullessaan Ilmoittautumiset 24.5.2018 mennessä.

OHJELMA:

- Tekniikkadrillejä altaassa noin 45 min.
- **RYHMÄT /aikataulu saadan kun tiedetään kilpailun aikataulua**

LA 26.05.2018 Uintikilpailun aikana

1. klo 11:00-12:00. Vapaauinti: startti sekä käännös. Ohjelma on tarkoitettu 14v sekä vanhemmille.
2. klo 12:00-13:00. Vapaauinti: startti sekä käännös. Ohjelma on tarkoitettu 13v sekä nuorimmille.
3. klo 13:00-14:00. Perhousuinti: startti sekä käännös. Ohjelma on tarkoitettu 12v sekä vanhemmille.
4. klo 14:00-15:00. Selkäuinti: startti sekä käännös. Ohjelma on tarkoitettu 14v sekä vanhemmille.
5. klo 15:00-16:00. Selkäuinti: startti sekä käännös. Ohjelma on tarkoitettu 13v sekä nuorimmille.
6. klo 16:00-17:00. Sekauinnin käännökset. Ohjelma on tarkoitettu 12v sekä vanhemmille.

Ryhmien koko on vähintään 6 sekä maksimissään 10 uimaria. **HUOM: Harjoitus ei toteudu mikäli ryhmän koko on alle 6 uimaria.** Järjestäjää uimaseura Aquilia.

Lisääinfo: AndreiMalkow/ 0445295591/ andrei.malkow@ gmail.com

Valmentajana toimi Predkin Vladimir

Vladimir Predkin (born 31 May 1969) is a retired Russian swimmer, who won two gold and three silver medals in the 4x100 m freestyle relay at the 1996 Summer Olympics[2] and the European and world championships of 1993–1995. Individually, he won two medals in the 50 m freestyle and 50 m butterfly events at the European Sprint Swimming Championships 1993.[2]

