



Invitasjon til

Grenland Cup

2006

SK Poseidon Porsgrunn har med NSF's godkjenning, gleden av å invitere til Grenland Cup i Kjølshallen Porsgrunn, lørdag 23. og søndag 24. september 2006.

Bassenget er 25 m, har 6 baner, ferskvann og vanntemperatur på ca. 27 grader C. Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler. Det benyttes elektronisk tidtaking under stevnet. Stevnet er åpent for svømmere født i 1996 og eldre.

Det vil også bli arrangert rekruttstevne, **Grenland Rekrutten**, i pausen lørdag og søndag, for jenter og gutter født 1996 og yngre.

STEVNE

Stevnestart

Lørdag kl. 10 00
Søndag kl. 09 00

Innsvømming

fra kl. 09 00
fra kl. 08 00

Lagledermøte

kl. 09 00
kl. 08 00

ØVELSESOPPSETT LØRDAG:

Øvelse 1: 400 m Fri Herr
Øvelse 2: 200 m Medley Damer
Øvelse 3: 200 m Rygg Herr
Øvelse 4: 50 m Rygg Damer
Øvelse 5: 50 m Fri Herr
Øvelse 6: 100 m Fri Damer
Øvelse 7: 50 m B. fly Herr
Øvelse 8: 100 m B. fly Damer
Øvelse 9: 8x50 m *Bryst Grenland Cup**)

ØVELSESOPPSETT SØNDAG:

Øvelse 17: 400 m Fri Damer
Øvelse 18: 200 m Medley Herr
Øvelse 19: 200 m Rygg Damer
Øvelse 20: 50 m Rygg Herr
Øvelse 21: 50 m Fri Damer
Øvelse 22: 100 m Fri Herr
Øvelse 23: 50 m B. fly Damer
Øvelse 24: 100 m B. fly Herr
Øvelse 25: 8x50 m *fri Grenland cup**)

PAUSE (Rekruttstevne)

Øvelse 10: 100 m Bryst Herr
Øvelse 11: 200 m Bryst Damer
Øvelse 12: 100 m Rygg Herr
Øvelse 13: 200 m B. fly Damer
Øvelse 14: 50 m Bryst Herr
Øvelse 15: 4 x 100 Fri Damer
Øvelse 16: 4 X 100 Fri Herr

PAUSE (Rekruttstevne)

Øvelse 26: 100 m Bryst Damer
Øvelse 27: 200 m Bryst Herr
Øvelse 28: 100 m Rygg Damer
Øvelse 29: 200 m B. fly Herr
Øvelse 30: 50 m Bryst Damer

*) Grenland cup skal bestå av fire jenter og fire gutter. Disse må fordeles slik at alle årsklasser 94 til og med senior er med. Stafettene svømmes slik at yngste årsklasse åpner, og de eldste avslutter. Fortløpende årsklasser fra 94 - 93 - 92 - 91 - 90 - 89 - 88 - senior. Det er tillatt at yngre svømmere kan delta i eldre klasser.



PÅMELDING

Vi vil benytte oss av NSF's tjenester i forbindelse med påmeldinger og bekreftelse av disse, elektronisk tidtaking og utsendelse av resultatlister til de enkelte klubbene.

Påmelding i stevnebørsens format sendes **innen 18.september 2006 kl. 24.00** til:

grenland@medley.no

John Erlend Christiansen, Varderingen 10, 2054 Mogreina, Tlf.: 90973709.

Etteranmelding i ledige baner godtas mot dobbel startkontingent, som må betales kontant.

For stafettene må lagoppstilling med navn og årsklasse på deltagere innleveres på stevnekontoret 2 timer før øvelse start.

Startkontingent

Startkontingenten er kr. 70,- for individuelle øvelser og kr. 140,- for lagstarter. Klasse 1996 og deltagere rekruttstevne betaler deltakeravgift på kr. 50,- pr. dag uavhengig av antall starter.

Kontingenten og betaling for overnatting og mat bes innbetalt til:

SK Poseidon Porsgrunn, Postboks 60 , 3906 Porsgrunn , Bankgiro: 7147.12.11162

Merk tydelig hva betalingen gjelder. Betalingsfrist 18. september 2006.

Overnatting og servering

Det tilbys overnatting på skole rett ved svømmehallen fra fredag til søndag. Frokost og lunsj kan bestilles lørdag og søndag. Lørdag kveld er det lagt opp til servering av varm middag. Klubber som ønsker overnatting og/eller servering, bes om å fylle ut vedlagte skjema og sende det sammen med påmeldingen. Ta med egne liggeunderlag.

Informasjon

Spørsmål om Grenland Cup 2006 kan rettes til :

Finn Helgesen Tlf. 95924528 - finnmh@online.no

Thomas Reistad Tlf. 97050521 - reistad@online.no

Startlister, heatlister og resultatlister legges ut på internett, <http://www.livetiming.no>
Klubbene får utdelt informasjon, lister og billetter ol. ved ankomst.

PREMIERING

PREMIERING INDIVIDUELLE ØVELSER

Det blir 1/3 premiering for klassene senior til 95. For klasse 96 blir det deltakerpremie til alle hver dag. Det deles ut verdikuponger pålydende 100 – 75 – 50 – 30 poeng. Det er anledning til å legge sammen flere premiekuponger for å oppnå en større premie.

I tillegg deles det ut bestemannspremie til beste gutt og jente i en klasse begge dager. Årsklassen for bestemannspremie trekkes på lagledermøtet.

PREMIERING STAFETTER

Grenland Cup 8 X 50 bryst, lørdag
4 x 100 Fri Damer, lørdag
4 x 100 Fri Herrer, lørdag
Grenland Cup 8 X 50 fri, søndag

Det settes opp premier til de tre beste lagene på hver øvelse.

PENGEPREMIER TIL DE BESTE KLUBBENE

Det vil bli pengepremie til de 6 beste klubbene under stevnet. Poenger for hver øvelse i hver klasse gis etter olympisk poengberegning. Stafetter teller dobbelt. For de klubber som deltar i Grenland Cup 2006 og Poseidon Cup 2007 gis det sammenlagtpremier til de 6 beste klubbene.

PREMIERING KLUBB - Grenland Cup 2006

Beste klubb	kr. 3000,-
Nr. 2	kr. 2000,-
Nr. 3	kr. 1500,-
Nr. 4	kr. 500,-
Nr. 5	kr. 500,-
Nr. 6	kr. 500,-

SAMMENLAGT PREMIE - Grenland Cup 2006 og Poseidon Cup 2007

Vinner sammenlagt 2 stevner, bonus	kr. 5000,-
Sammenlagt nr. 2	kr. 4000,-
Sammenlagt nr. 3	kr. 3000,-
Sammenlagt nr. 4	kr. 1000,-
Sammenlagt nr. 5	kr. 1000,-
Sammenlagt nr. 6	kr. 1000,-



GRENLAND REKRUTTEN

For jenter og gutter født 1996 og yngre

Under årets Grenland Cup inviterer vi til rekruttstevne for våre yngste svømmere. Her blir det deltakerpremie til alle!

Vi kjører følgende øvelser i pausen begge dager:

Lørdag:

Øvelse 101: 25 Bryst

Øvelse 102: 50 Fri

Øvelse 103: 25 B.fly

Øvelse 104: 50 Rygg

Søndag:

Øvelse 105: 25 Rygg

Øvelse 106: 25 Fri

Øvelse 107: 50 Bryst

Startkontingent:

Kr. 50 per dag betales ved påmelding.

Påmeldingsfrist 18. september 2006

Etteranmelding gjøres i sekretariatet og betales kontant.

Påmelding til grenland@medley.no

Tlf.: 90973709.



GRENLAND CUP 2006.

Vi har følgende tilbud om overnatting og matservering:

Overnatting på skole	: 50 kr pr. person pr. natt
Frokost	: 40 kr
Varm lunsj	: 60 kr
Middag Lørdag	: 85 kr

Bestilling av overnatting og/eller matservering :

Klubb:

Kontaktperson: E-post:

Vi bestiller følgende :

Overnatting på skole, fredag/lørdag stk a kr 50	kr.....
Frokost lørdag, stk a kr 40	kr.....
Lunsj lørdag, stk a kr 60	kr.....
Middag lørdag kveld stk a kr 85	kr.....
Overnatting på skole, lørdag/søndag stk a kr 50	kr.....
Frokost søndag stk a kr 40	kr.....
Lunsj søndag, stk a kr 60	kr.....
Sum		kr _____

Vennligst bruk dette oppsettet. Bestillingen sendes sammen med påmeldingen.