



Larvik Svømmeklubb og Sandefjord Svømmeklubb
innbyr til

VESTFOLD-SVØM

LØRDAG 14. OG
SØNDAG 15. MAI 2011

I

SANDEFJORD SVØMMEHALL

INFO:

Med NSF's godkjenning og bruk av regler ønsker vi alle svømmere, lagledere og publikum velkommen til årets Vestfold-Svøm i Bugården 14. og 15. mai 2011.

BASSENGET:

Bassenget i Bugården Stadionveien 15, er 25m à 8 baner, hvor av 6 baner benyttes, og holder en vanntemperatur på ca. 27 grader. Ved stor deltagelse vil 8 baner bli benyttet. Det vil bli benyttet helautomatisk tidtakingssystem. Det er muligheter for utsvømming i eget stubbasseng på 12,5x12,5m parallelt med konkurransebasenget.

KLASSEINDELING:

Stevnet er åpent for alle årsklasser, senior, masters og funksjonshemmede både med fysisk og psykisk funksjonshemming. Yngste klasse født 2001. Startlisens skal være løst før stevnestart. Deltagere født i 2001 rangeres og premieres etter særskilte regler. Deltagerpremie også til årsklasse 1999 og 2000.

PÅMELDING:

Påmeldinger sendes til:

jech@medley.no

v/John Erlend Christiansen 90 97 37 09

Påmeldingsfrist torsdag 5. mai 2011

KONTAKTPERSON:

SaS: Jan Helge Marum 916 34 026.

jhm@sfjbb.net

STARTKONTIGENT:

Kr. 75,- pr. individuell start, kr. 150,- pr. lagstart.

Kr. 75,- i deltageravgift (uansett antall øvelser) for årsklasse 2001.

Betalingsfrist for startkontingent er samtidig med påmelding.

Etteranmeldelse mot dobbel startavgift som betales kontant på lagledermøtet.

Startkontigent sendes til:

Sandefjord Svømmeklubb

v/ **Jan Helge Marum**

Kontonummer:

2480 06 58167

Merk: Vestfold-Svøm 2011 + klubbnavn

TIDER

Fredag 13. mai Mobilt kontor kl. 20.00 – 21.00

Lørdag 14. mai Innsvømming kl. 08.30 – 09.45

Lagledermøte kl. 09.00

Stevnestart kl. 10.00

Søndag 15. mai Innsvømming kl. 08.30 – 09.45

Stevnestart kl. 10.00

PREMIERING:

Vanlig 1/3 premiering.

Bestemannspremie (klokke) til beste gutt og jente (høyeste poeng) uansett klasse

Cupen premieres med kr. 500, 300 og 200.

Øvelsene merket (*) teller som i klubb-konkurranse etter poengskala

7-5-4-3-2-1 individuelle øvelser. Stafetter teller dobbelt.

Vestfold-Svøm stafetten egen pokal til hvert kjønn.

Klubbpremie: Vandrepokal til beste klubb i øvelser merket med (*).

Vandrepokal vinnes til odellag og eiere ved tre napp. Asker 2006 (1 napp), Moss 2007 (1 napp).

Lambertseter 2008 (1 napp). KSA 2009 (1 napp), LSK (1 napp)

ØVELSESOPPSETT

LØRDAG	SØNDAG
Øvelse 1: 800m fri herrer	Øvelse 19: 400m fri damer
Øvelse 2: 800m fri damer	Øvelse 20: 400m fri herrer
*Øvelse 3: 50m butterfly herrer	*Øvelse 21: 50m bryst damer
*Øvelse 4: 50m butterfly damer	*Øvelse 22: 50m bryst herrer
Øvelse 5: 100m rygg herrer	Øvelse 23: 100m fri damer
Øvelse 6: 100m rygg damer	Øvelse 24: 100m fri herrer
*Øvelse 7: 50m fri herrer	*Øvelse 25: Vestfoldstafetten lag damer
*Øvelse 8: 50m fri damer	*Øvelse 26: Vestfoldstafetten lag herrer
Øvelse 9: 200m medley herrer	
Øvelse 10: 200m medley damer	
PAUSE	PAUSE
Øvelse 11: 50m fri Cup herrer	Øvelse 27: 200 bryst damer
Øvelse 12: 50m fri Cup damer	Øvelse 28: 200 bryst herrer
Øvelse 13: 200m rygg herrer	*Øvelse 29: 50m rygg damer
Øvelse 14: 200m rygg damer	*Øvelse 30: 50m rygg herrer
Øvelse 15: 100m bryst herrer	Øvelse 31: 100m medley damer
Øvelse 16: 100m bryst damer	Øvelse 32: 100m medley herrer
Øvelse 17: 100m butterfly herrer	Øvelse 33: 200m fri damer
Øvelse 18: 100m butterfly damer	Øvelse 34: 200m fri herrer

Øvelser merket med stjerne (*) teller med i klubbkonkurransen.

Øvelse 7 og 8 teller som kvalifisering til 50m fri Cup. De 24 beste uansett klasse, i både damer og herrer, er kvalifisert til Cup'en. Nærmere orientering på lagledermøtet.

Vestfold-Svøm stafetten øvelser: 50 BF, 100 Rygg, 150 Bryst og 200 Fri.

OVERNATTING OG BESPISNING

Comfort Home Hotel Atlantic

Jernbanealleen 33, 3210 Sandefjord

Tlf: 33 42 80 00 Fax: 33 42 81 00

Vi er også behjelpelig med overnatting på skole, både fredag og lørdag. Liggeunderlag og sovepose medbringes. Pris kr. 200,- fredag/lørdag, kr.300,- fredag/søndag.

Dette inkluderer frokost og smøring av matpakke til lunsj.

Bestilling sendes skriftlig sammen med påmelding og senest innen torsdag 5. mai.

VESTFOLD-SVØM 2011

PÅMELDING

Antall deltagere født 2001	a kr. 75,- x	=
Antall starter Vestfold-Svøm	a kr. 75,- x	=
Stafetter	a kr. 150,- x	= _____
Sum		= _____

OVERNATTING SKOLE/BESPISNING

Overnatting inkl. frokost + matpakke fredag/lørdag a kr. 200,- antall _____ = kr _____

Overnatting inkl. frokost + matpakke fredag/søndag a kr. 300,- antall _____ = kr _____

Totalt kr _____

Klubb: _____
Kontaktperson: _____
Telefon/fax/e-mail: _____

Skjemaet og betaling sendes til:

Sandefjord Svømmeklubb
Stadionveien 5
3214 Sandefjord
Mrk: Vestfold-Svøm 2011
Bankgiro: 2480 06 58167