



Rogalandsmesterskap i svømming 2012

Stavanger Svømmehall 11.-13.mai



Rogaland Svømmekrets har gleden av å invitere til Rogalandsmesterskap i svømming. Bassenget har ferskvann, er 25 meter, har 6 baner og holder en vanntemperatur på ca 27 °C. Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler. Det benyttes helelektronisk tidtaking. Stevnet er åpent for svømmere født i 2001 og eldre, funksjonshemmede og masters.

Øvelsesoppsett

Fredag: 11.mai Innsvømming fra 1600-1745

Stevnestart: 1800

1. 800 m fri damer
2. 1500 m fri herrer

Lørdag 12.mai: Innsvømming fra kl 0800-0945

Stevnestart kl 1000

3. 100 m fri herrer
4. 200 m fri damer
5. 50 m bryst herrer
6. 100 m bryst damer
7. 400 m medley herrer
8. 100 m butterfly damer
9. 100 m rygg herrer
10. 4x100m im mix (alle 4 svømmer 100im)

Pause

11. 50 m rygg damer
12. 200 m butterfly herrer
13. 200 m medley damer
14. 400 m fri herrer
15. 50 m fri damer
16. 200 m bryst herrer
17. 200 m rygg damer
18. 50 m butterfly herrer

Søndag 13.mai Innsvømming fra kl 0800-0945
Stevnestart kl 1000

19. 100 m fri damer
20. 200 m fri herrer
21. 50 m bryst damer
22. 100 m bryst herrer
23. 400 m medley damer
24. 100 m butterfly herrer
25. 100 m rygg damer
26. 200-150-100-50 fri mix stafett (1 utøver på hver etappe, tilsammen 500m)

Pause

27. 50 m rygg herrer
28. 200 m butterfly damer
29. 200 m medley herrer
30. 400 m fri damer
31. 50 m fri herrer
32. 200 m bryst damer
33. 200 m rygg herrer
34. 50 m butterfly damer

Påmelding

Elektronisk til hans.hagenes@gagdata.no innen **2.mai.2012**, etter anmelding i ledige baner mot dobbel startkontingent.

Startkontingent

Individuelle øvelser kr 75,- og kr 150,- for lag øvelser.

Klubbene får tilsendt faktura i etterkant av stevne.

Heatbegrensning

Vi forbeholder oss retten til å begrense deltakelsen og forskyve starttidspunktet på lørdag og søndag.

Premiering

1/3 premiering premiering pr. øvelse i hver klasse. Ingen premie i lagkampen. Stafetter premieres i en klasse. Deltaker premie for klasse 2000 og 2001.

Spørsmål om stevnet

Rettes til Hans Hagenes på e-post: hans.hagenes@gagdata.no, telefon 928 11 685, eller til Øyvind Røsland på kretskontoret, telefon 930 87 167.

Tidtakere

Deltakende klubber må stille med tidtakere, lister blir sendt ut til klubbene i forkant.

Lagledermøte

Lagleder møte: **Lørdag kl 09:00** under tribunen.

Velkommen!