

LANGBANESONGEN
starter i NAMSOS

OASENSVØM 2014
26.-27. april



Namsos svømmeklubb arrangerer med NSF godkjenning og etter NSFs lover og regler

OASENSVØM

Et approbert kretsstevne

26. - 27. april 2014

START LANGBANESONGEN HOS OSS I NAMSOS I ET AV LANDETS FÅ 50M BASSENGER, NM I 2007 BEVISTE OGSÅ AT DET ER ET MEGET «RASKT» BASSENG! HVORFOR IKKE KOMME LITT TIDLIG TIL NAMSOS LØRDAG (ELLER FREDAG) OG LEGG TUREN INNOM OPPLEVELSES SENTERET FOR TRØNDERROCK ROCK? VELKOMMEN SKAL DERE VÆRE!

Bassenget:	50 meter, 8 baner, med bølgedempende baneskillere, ferskvann og en temperatur på 28 grader.
Tidtaking:	Elektronisk tidtaking. Victoria resultatsystem (livetiming, med forbehold).
Klasseinndeling:	Senior. Alle klasser fra 11 år til senior. Stevnet er åpent for funksjonshemmede. Stafetter kun en klasse.
Påmelding:	Påmelding må være oss i hende innen onsdag 23. april 2014 kl 20:00 (fristen er absolutt). Etteranmeldelse godtas ved ledig plass i heat mot dobbel startkontingent. Påmelding fortrinnsvis elektronisk. Bruk ellers NSF skjema (maskinskrevet) eller maskinskrevet liste med de samme opplysninger. Påmelding sendes <u>samlet fra hver klubb</u> til: stevne@namsos-sk.org Påmeldingen er bindende.
Startkontingent:	Kr 75,- pr individuell start. Kr 150,- pr lagstart.
Start- og resultatlister:	Legges ut på svømmeklubbens Internettsider så snart de er klare. http://www.namsos-sk.org/
Premiering:	Individuelle øvelser: 1/3 dels premiering. Stafetter: Medalje premiering - 1 klasse 10-12 åringer i henhold til gjeldende regler. Premier hentes fortløpende ved oppsatt premiebord. Uavhentede premier ettersendes ikke.
Stevnestart:	Lørdag kl 16:00, og søndag kl 09:00.
Innsvømming:	Innsvømming lørdag fra kl 15:00, og søndag fra kl 08:00.
Lagledermøte:	Lørdag kl 15:00 og søndag kl 08:00
Stevnekontor:	Åpent fra kl 15:00 på lørdag og fra kl 08:00 søndag
Overnatting/ Matservering:	Overnatting på skole kr. 90. Middag lørdag og frokost søndag (inklusive matpakkesmøring), samlet pris kr. 350 pr. Person. Gi beskjed om evt. Allergier. Bestilling sendes til bestilling@namsos-sk.org Betales sammen med påmelding for øvrig.
Betaling:	Startkontingent og overnatting betales samtidig med påmelding til konto 4400.40.82149.

Øvelser:

Lørdag Økt 1	
Øvelse nr	
1	800 Fri K
2	800 Fri M
3	200 Bryst K
4	200 Bryst M
5	100 Fri K
6	100 Fri M
7	200 Rygg K
8	200 Rygg M

Lørdag Økt 2	
Øvelse nr	
9	400 IM K
10	400 IM M
11	50 Fri K
12	50 Fri M
13	50 Butterfly K
14	50 Butterfly M
15	4 x 100 Fri K
16	4 x 100 Fri M

Søndag Økt 3	
Øvelse nr	
17	400 Fri M
18	400 Fri K
19	200 IM M
20	200 IM K
21	50 Bryst M
22	50 Bryst K
23	50 Rygg M
24	50 Rygg K
25	100 Butterfly M
26	100 Butterfly K

Søndag Økt 4	
Øvelse nr	
27	1500 Fri M
28	1500 Fri K
29	100 Bryst M
30	100 Bryst K
31	200 Fri M
32	200 Fri K
33	100 Rygg M
34	100 Rygg K
35	4 x 100 LM M
36	4 x 100 LM K





<http://www.namsos-sk.org>