



INNBYDELSE TIL

ARABERSWIM

Haugesund 14. -15. september 2013

Haugesund Svømmeklubb har gleden av å invitere til åpent stevne i Haraldshallen i Haugesund. Stevnet arrangeres med NSF`s lover og regler.

Haraldshallen svømmehall:

Bassenget inneholder saltvann, er 25 meter langt, har 6 baner og holder en temperatur på ca. 27 grader. Bølgebrytende baneskiller. Elektronisk tidtaking. Det er påbudt med badehette.

Påmelding:

Elektronisk påmelding sendes til: arnfinn.sola@lyse.net i "PRIMA" format innen 4.9. 2013 kl. 24:00. Stevneoppsettet kan lastes ned fra www.medley.no

Påmeldingsfrist:

Påmeldingsfristen er onsdag 4. september 2013 kl. 24.00

Strykninger og lagoppsett:

Leveres så raskt som mulig på ltmobil.medley.no, klubbene får oppgitt passord sammen med bekreftelse av registrert påmelding.

Startkontingent:

Startkontingenten er 75 kroner per individuell start og 150 kroner per lagstart. For årsklassen 2003 er startkontingenten 75 kroner per utøver. Etterpåmelding mot dobbel startkontingent og bare dersom det er plass i heatoppsettet etter at listene er kopierte opp.

Startkontingenten betales samtidig med påmeldingen til bankkonto: 3240 42 61885. Innbetaling merkes med klubbens navn og "Araberswim 2013".

Premiering:

1/3 premiering: Det blir vanlig 1/3 premiering i forhold til antall påmeldte i hver øvelse.

Deltakerpremie: til alle svømmere født i 2001, 2002 og 2003.

Årets araber: går til den jente og gutt som oppnår høyest poengsum på 400 fri + en valgfri øvelse. Premien er et gavekort på kr. 1500 kroner. Vi benytter FINA 2012 poengtabell for utregning av bestemannspremiene.

Starttidspunkter:

Dag	Innsvømming	Stevnestart
Lørdag	9:00	10:00
Søndag	8:30	09:30

Lagledermøte:

Det blir lagledermøte kun på lørdag kl. 9:00. Møte blir på møterommet i ishallen. Ishallen ligger rett ved siden av Haraldshallen.

Øvelsesoppsett:

Øvelse gutter:	Lørdag	Øvelse jenter:
1	400 m. fri	2
3	50 m. rygg	4
5	100 m. butterfly	6
7	4 x 100 m. fri stafett	8
Pause		
9	100 m. bryst	10
11	50 m. fri	12
13	100 m. individuell medley	14
15	200 m. rygg	16

Øvelse jenter:	Søndag	Øvelse gutter:
17	800 m. fri	18
19	50 m. bryst	20
21	100 m. fri	22
23	4 x 100 m. lagmedley	24
Pause		
25	200 m. butterfly	26
27	200 m. individuell medley	28
29	50 m. butterfly	30
31	100 m. rygg	32

Overnatting:

Det blir muligheter for overnatting på Haraldsvang skole som ligger like ved hallen. Ta kontakt med Terje Thorsen (terje.thorsen@abel.com) dersom dere ønsker å overnatte på skolen.

Kontakt:

Har dere spørsmål vedrørende stevnet ta kontakt med Atle Hansen, tlf: 90167355 epost: atlehans@online.no